焼きギョウザ

HITACHI
Inspire the Next

クッキングガイド〈取扱説明書・料理集〉

保証書・カンタンご使用ガイド・上手な使いかた(DVD)別添付

日立過熱水蒸気オーブンレンジ 家庭用

型式 MRO-LV300

パールホワイト(W)

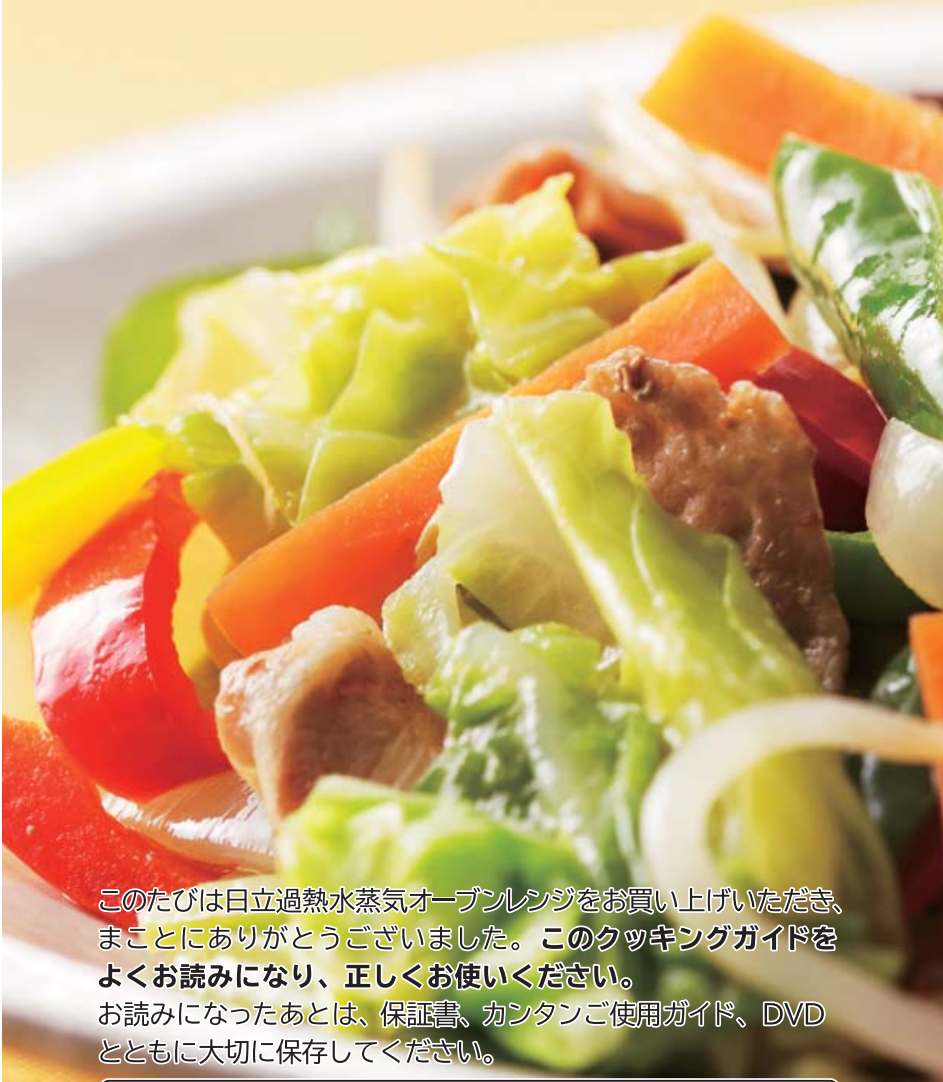
パールレッド(R)

大火力 焼き蒸し調理

〈使いかた・おすすめレシピ集・お困りのときは〉

初めてお使いのときや、お困りになったときは、同梱のDVDも是非ご覧ください。

DVDを再生できる環境でお使いください。

野菜いため

このたびは日立過熱水蒸気オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。**このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。**
お読みになったあとは、保証書、カンタンご使用ガイド、DVDとともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」➔P.10～15 をお読みいただき、正しくお使いください。

はじめに

一度ドアを開閉し、液晶に「初期画面」を表示させてからお使いください。

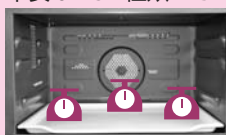
●使用していないときの消費電力を節約するため、「初期画面」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。

また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。
（待機時消費電力オフ機能）

ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「初期画面」を表示します。➔P.4

オート調理を上手に使うために

●食品の分量を計ってオートメニューで調理するトリプル重量センサー（GPS※）が内蔵されています。

●加熱方法や時間、温度の設定が不要な437種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。

※GPSとはGram（重さ）Position（位置）Systemの略

ときどき重量センサーの「0点調節」が必要です。➔P.5

液晶タッチパネル

●液晶画面はタッチパネル式を採用しています。液晶タッチパネルに表示されるボタンを直接タッチして操作します。➔P.8、9

オートメニューを使った上手なあたため

あたためる食品	使用するオートメニュー
常温で保存したごはん、お総菜	001 あたため
冷蔵室で冷蔵保存したごはん、お総菜	001 あたため
冷凍室で冷凍保存したごはん	002 冷凍ごはん
冷凍室で冷凍保存したお総菜	005 解凍あたため

※飲み物や揚げ物などに適したオートメニューもあります。

●オートメニューの仕上がりを５段階または３段階で調節することができます。➔P.37

もくじ

まず 確認

使いかたとコツ

操作の手順

オート調理

あたためる

下ごしらえする

調理する

手動調理

設定とお手入れ

こんなときは

料理集 98～302

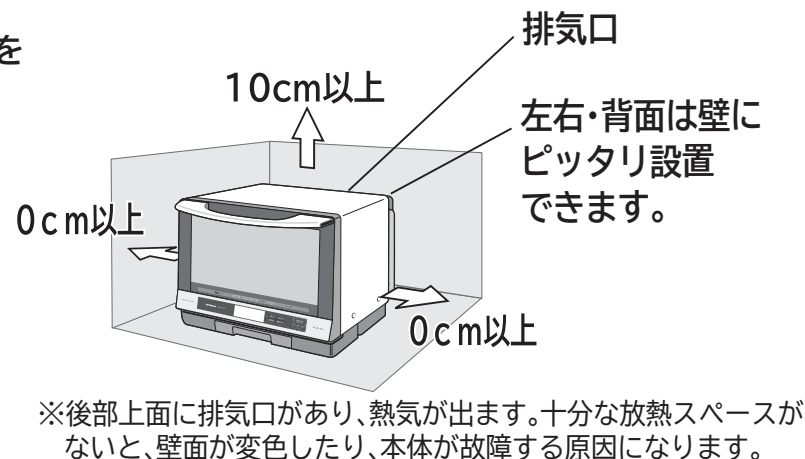
初めて使うときの確認と準備

据え付けの確認

●設置の際は下図にしたがって放熱スペースをあけてください。
※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。

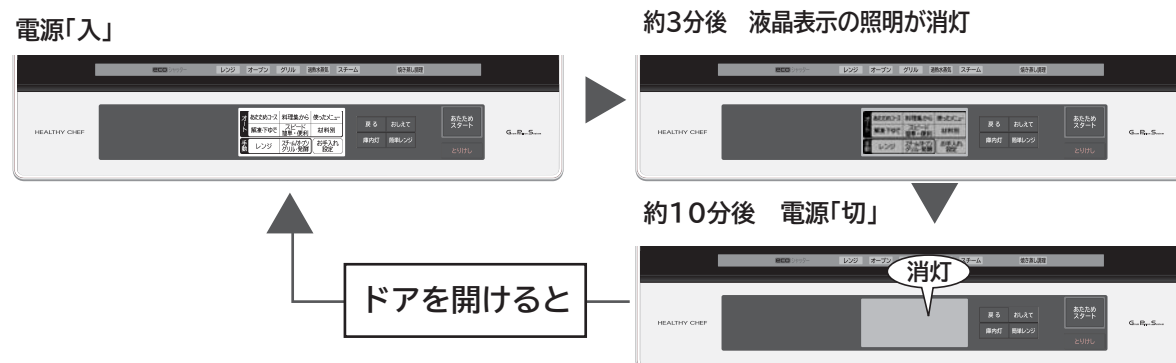
●本体の背面は、壁や家具などぴったりつけていても大丈夫ですが次のことを確認してください。
・壁や収納棚が熱に弱い物ではありませんか。
・壁の材質によっては本体の接触跡がつく場合がありますので、壁面から少しすき間をあけてください。背面の壁がガラスの場合、20cm以上間があいていますか。
※近いと温度差で割れるおそれがあります。

※後部上面に排気口があり、熱気が出ます。十分な放熱スペースがないと、壁面が変色したり、本体が故障する原因になります。

●熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください。
●底面の吸気口をふさぐ設置はしないでください。
●事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。➔P.11、15
●水平で丈夫な場所に据え付けてください。

電源の入れかた

●使用していないときの消費電力を節約するため電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。

●一度ドアを開けると電源が入り、液晶表示の照明が点灯し「初期画面」を表示します。
※消灯するには とりけし を押します。

●電源を「入」の状態で放置すると、約3分後に液晶表示の照明が消灯します。
約10分後には、自動的に電源が切れます。（待機時消費電力オフ機能）

空焼き（脱臭）のしかた

●加熱室壁面にはさびを防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き（脱臭）」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

準備 加熱室を空の状態にして、ドアを閉める

1 お手入れ・設定 をタッチし 脱臭 をタッチする

※空焼き（脱臭）はヒータ（グリル・オーブン加熱）で行いますので本体が熱くなります。
加熱時間は20分です。

2 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら終了です
※空焼き終了後、冷却のためファンが約3分間回転し、冷却終了後自動停止します。

⚠注意

（やけど・けが・火災の原因になります）
●空焼き（脱臭）の加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）に触れない。

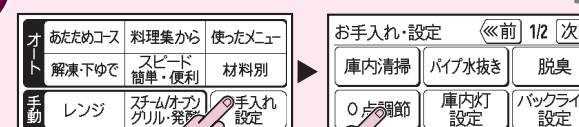
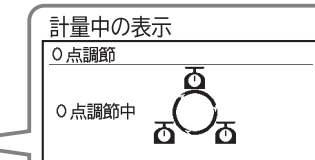
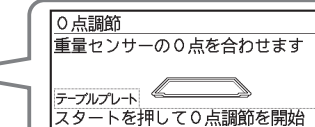
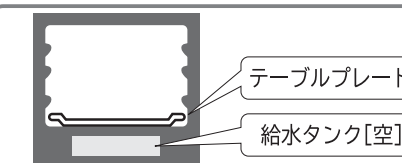
●空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に何も入れない。
●空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。
●加熱室が冷めてから使用する。

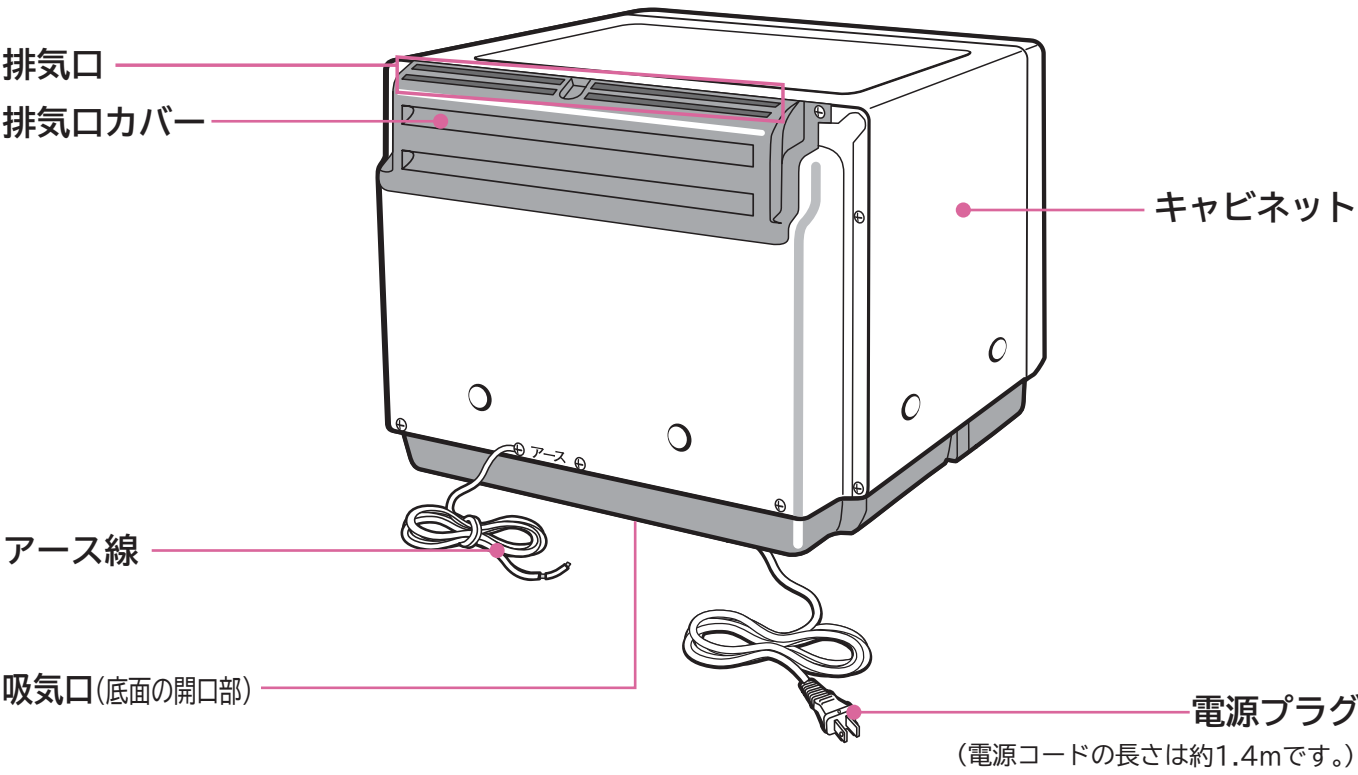
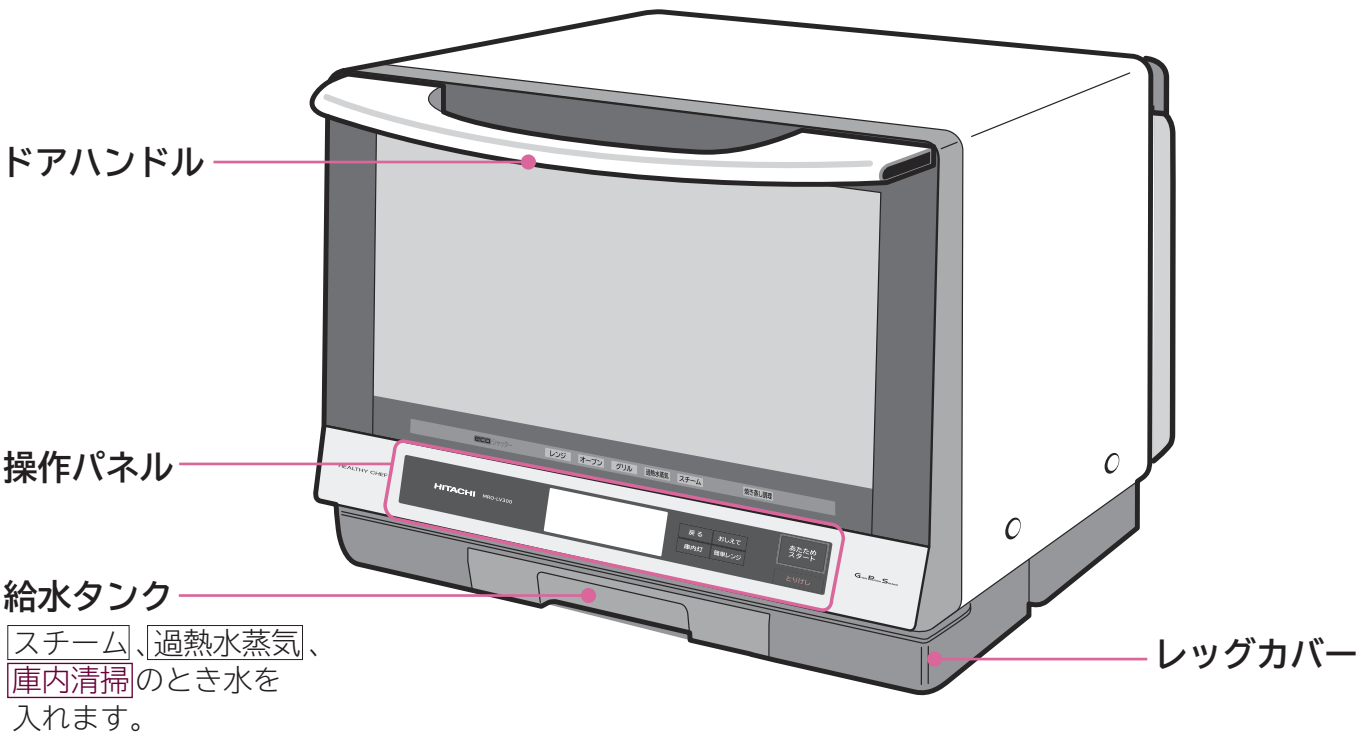
重量センサーの0点調節のしかた（加熱室が冷めてから）

●オート調理は、加熱方法や時間、温度の設定が不要で、メニューを選んでスタートするだけで自動で調理します。 仕上がりをよくするため、食品を入れた容器の重さを計る重量センサーを内蔵しています。初めてお使いになるときには、この重量センサーの「0点調節」を次の手順で行ってください。

準備 加熱室底面にテーブルプレートをセットして、ドアを閉める

テーブルプレートのセットのしかたは➔P.16

1 お手入れ・設定 をタッチし 0点調節 をタッチする

2 あたため スタート を押してスタートする

※初期画面で とりけし ボタンを3秒以上押すことでも重量センサーの「0点調節」することができます。
よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度重量センサーの「0点調節」をしてください。

各部のなまえ・付属品

黒皿用の「取っ手」(別売品)

黒皿用「取っ手」を別売品として扱っています。お買い上げの販売店にご相談ください。

厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い、両手で黒皿を取り出します。

2012年5月現在

部品名	部品番号	希望小売価格
取っ手	MRO-V1 005	840円 (税抜800円)

スチームボイラー
水を沸とうさせるボイラーです。本体内部に組み込まれています。

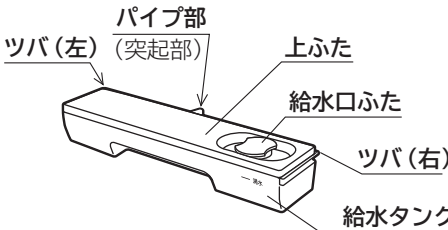
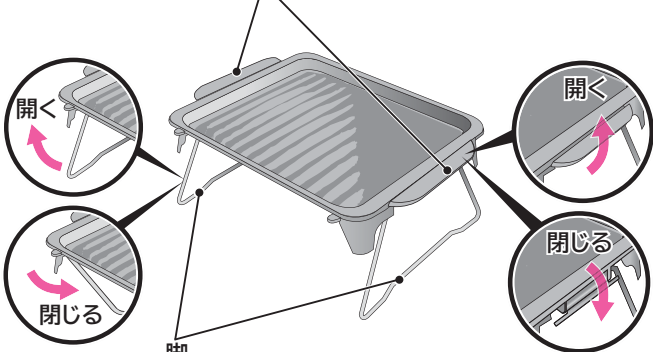
付属品

■**テーブルプレート**(セラミック製)　調理メニューにより加熱室底面にセットして使います

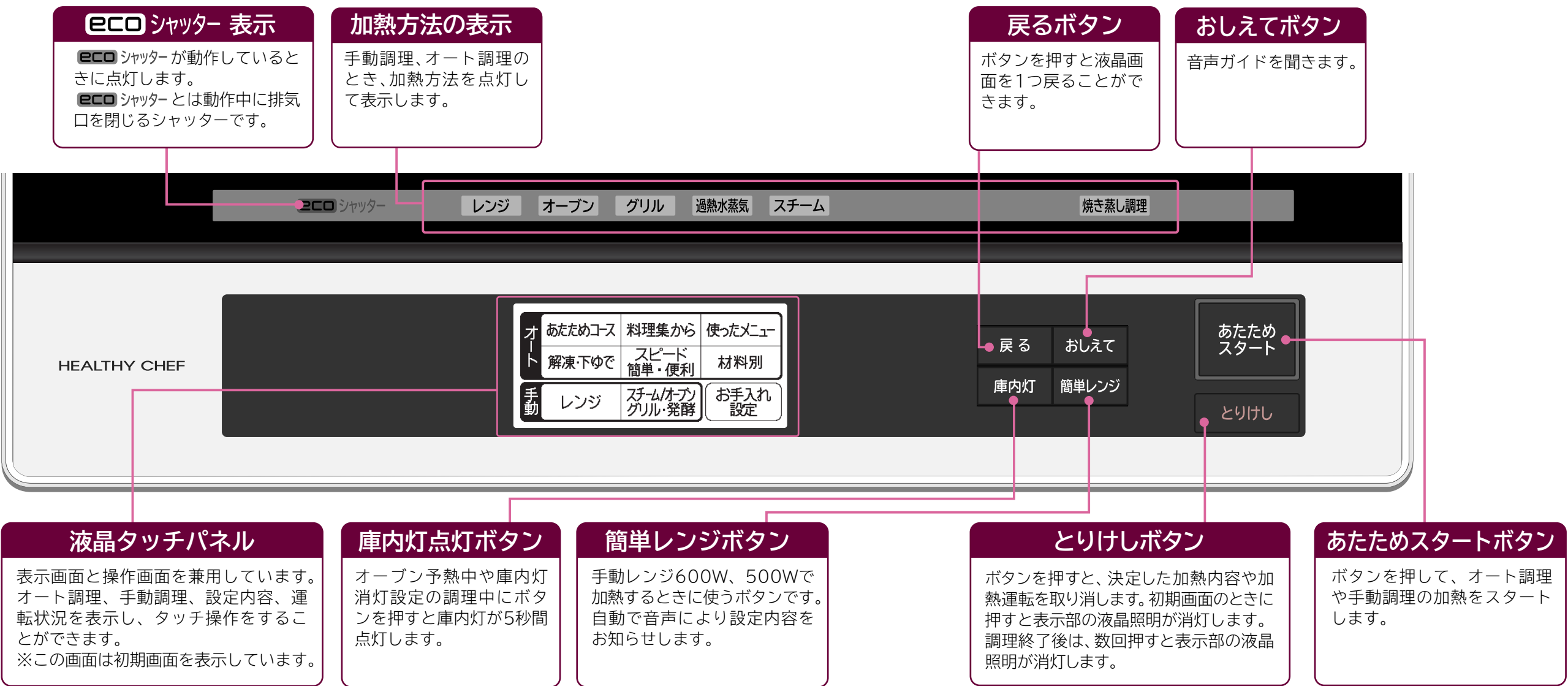
■**グリル皿ふた**(アルミ製)　内側表面はフッ素処理が施されています。調理メニューによりグリル皿にのせて使います。手動調理では使えません。

■**グリル皿**(鋼板製)　表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体が貼り付けられています。
調理メニューによりテーブルプレートに置くか、加熱室の皿受棚上段に入れて使います。

■**黒皿(2枚)**(ホーロー製)　調理メニューにより皿受棚に入れて使います。

■**給水タンク**　スチーム機能を使うときにセットします。

■クッキングガイド(本書)
■カンタンご使用ガイド
■DVD(上手な使いかた)
■保証書

操作パネル

操作パネルのはたらき

液晶タッチパネルの注意点

⚠注意	●液晶タッチパネル部のボタンを操作するときは指でタッチしてください。ただし、強く押さないでください。(破損するおそれがあります。) ●液晶タッチパネルは周囲の温度、湿度、隣接する電気製品の動作状態により反応が変わる場合があります。一度タッチしても反応しないときは、一度指を離して再びタッチしてください。 ●スプーンやはしなどで押さないでください。(破損するおそれがあります。) ●液晶タッチパネルに水滴、中性洗剤や汚れをつけたままにしないでください。(反応しない場合があります。汚れをふき取ってください。)

音声ガイド

■音声ガイドを聞きたいときは おしえて を押します。
■操作の途中に押すと、次の操作を音声でご案内します。
■運転中に押すと、現在の運転の状態を音声でご案内します。

※音声ガイドによるご案内中にドアを開けたり、操作パネルを操作すると音声ガイドを中断します。
※ おしえて を2度押すと音声ガイドによる案内が取り消されます。

安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。

人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して説明しています。
本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠危険	「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。
⚠警告	「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。
⚠注意	「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。

■お守りいただく内容を図記号で区分して説明しています。

⚠	「警告や注意を促す」内容です。
⊘	してはいけない「禁止」内容です。
●	実行しなければならない「指示」内容です。

製品内部には高圧部があります

⚠危険

分解禁止

改造はしない
修理技術者(サービスマン)以外の人は修理・分解をしない
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください

吸気口・排気口・給水タンク収納部など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない(特に子供のいたずらなどに注意する)
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください

電源プラグ・電源コード・コンセントは

⚠警告

ぬれ手禁止

ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない
感電のおそれがあります

傷ついた物、ゆるんだコンセントを使用しない
感電・発火・火災の原因になります

電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する
ほかの器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります

(タコ足配線は禁止)

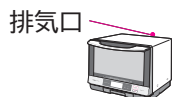
電源プラグ、電源コードを傷つけない
感電・発火・火災の原因になります
傷つけのおそれのある取り扱い例
- ●加工する
- ●束ねる
- ●無理に曲げる
- ●重い物をのせる
- ●引っ張る
- ●挟み込む
- ●ねじる

電源プラグのほこりは確実にふき取る(特に刃や刃の取り付け面)
ほこりに湿気が溜まり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

電源プラグを抜く

長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

⚠注意

電源コードは排気口などの高温部に近づけない
電源コードを傷める原因になります

電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください

据え付けは

⚠警告

次のような場所では使用しない
- ●幼児の手の届く場所
  事故・やけど・けがの原因になります
- ●カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く
- ●たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上

オーブンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

本体の上に物を置かない
オーブンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して焦げたり、変形することがあります

製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

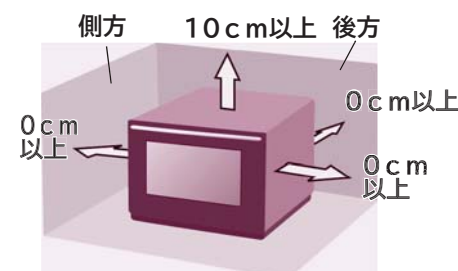
⚠注意

流しやコンロなど、水のかかるところや火気・熱気の近くで使用しない
感電や漏電、発火の原因になります

水平で丈夫な場所に据え付ける
不安定な場所は、振動・騒音・本体落下の原因になります

本体と壁などの間は、下表の距離以上にあける
距離をあけないと、壁や置いた物が過熱して、変色・変形・発火する原因になります
この電子レンジは、「消防法　設置基準」に基づく試験基準に適合しています

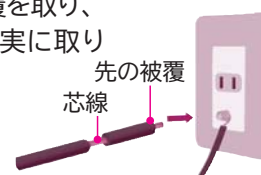
場所	上方	下方	左方	右方	前方	後方
隔離距離(cm)	10	0	0	0	開放	0

「消防法 設置基準」組込型

周囲の保護のために
周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所に据え付けてください。
後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください。
表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

アース線は

⚠警告

アース線を接続せよ

アースを確実に取り付ける
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける

- ●アース端子がない場合は、アース接地工事する
  接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務づけられています。お買い上げの販売店にご相談ください(本体価格には、工事費は含まれていません)
- ●湿気の多い場所や水気のある場所で使用する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務づけられています

➜P.15

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けないでください(法令で禁止されています)

調理にあたっては

⚠警告

子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない
やけど･感電･けがの原因になります

調理の目的以外には使用しない
やけど･けが・火災の原因になります

食品分量･容器･使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する
発火･火災の原因になります

⚠注意

ドアに物を挟んだまま調理しない
電波もれや熱もれによる傷害･やけど・発火・火災の原因になります

本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない
電波もれや熱もれ･感電･やけどの原因になります
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒･落下を防ぐ「転倒防止金具」(別売品)をご利用ください
背面と壁との距離がぴったりの場合(部品番号:MRO-JV300-012)と、15～22cmの場合(部品番号:MRO-N80-016)があります。詳細は本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。➔P.303

加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついたまま調理しない
発火･火災の原因になります

テーブルプレートは、容器を強く当てたり落としたりしない
割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店に点検をご相談ください
そのまま使用すると故障の原因になります

吸気口･排気口をふさがない
発火･火災の原因になります

本体に水をかけない
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください

ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害･やけどの原因になります

空焼き(脱臭)は次の状態で行う➔P.5
●加熱室内に何も入れない
●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す
●窓を開けるか換気扇を使って換気する
油の焼ける臭いや煙が出る場合があります

調理中や調理後は(庫内清掃 パイプ水抜き と 空焼き(脱臭)運転を含む)

⚠警告

調理を中止するときは「とりけし」ボタンを押す
先に電源プラグを抜くと、火災･感電の原因になります

⚠注意

ドアを開けるときは、のぞき込まない
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります

高温のドアファインダー(ドアガラス)やテーブルプレートなどに水をかけない
割れるおそれがあります

接触禁止
高温になっているので、キャビネット・ドア･加熱室･テーブルプレート・黒皿･グリル皿・グリル皿ふたなどに直接触れない
やけど･けがの原因になります

食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する
直接触れると、やけど･けがの原因になります

加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない
勢いよく燃えるおそれがあります
1.すぐに「とりけし」ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2.本体から燃えやすい物を遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す
鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店に点検をご相談ください。

ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する
やけど･けがの原因になります

オート調理(あたため)や手動調理(レンジ加熱)は

⚠警告

食品以外は加熱しない
やけど･けが･火災の原因になります
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)、玩具などは加熱しないでください。
次のような状態のまま加熱しない
やけど･けが･火災の原因になります
●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
●包装や食品にラベルやテープを貼った状態
●びんや容器にふたや栓などをした状態
●缶詰の缶のままの状態
●市販のレトルト食品の袋のままの状態
鮮度保持剤は出す、ラベル･テープははがす、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移し換えて加熱してください。

生卵やゆで卵(殻付き･殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない
●卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。卵が破裂して、テーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります

生卵
ゆで卵
黄身や目玉焼き

001あたため で飲み物や汁物などを加熱しない
加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原因になります
●牛乳、コーヒー、お茶、水などは 003牛乳 か 016牛乳(わがや流) で加熱する
●お酒は 004酒かん か 017酒かん(わがや流) で加熱する
●みそ汁、スープなどは 015汁物(わがや流) で加熱する

食品を加熱し過ぎないよう、次のようにする
発火の原因になります
加熱中や加熱後に突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけど・けが・テーブルプレート破損の原因になります
●少量の食品(100g未満)は手動調理の レンジ 500W 以下で加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱する
●オート調理は、食品分量･容器など本書記載の内容に従って加熱する
・少量(100g未満)の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱する
・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
●手動調理(レンジ加熱)は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりを見ながら加熱する

次の食品は、加熱前と加熱後によくかき混ぜ、加熱室から取り出すときは、静かに取り出す
●飲み物(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)
●とろみのある物(カレーやシチューなど)
●油脂分の多い物(生クリーム、バターなど)

殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する
破裂して、やけど･けがの原因になります

⚠注意

加熱室に食品を入れない状態で加熱しない
故障・発火の原因になります

金属製の次の物は使用しない
火花(スパーク)で故障・発火・ドアファインダー破損の原因になります
●付属品の黒皿・グリル皿・グリル皿ふた
(オート調理の一部は除く)

●金ぐしや金属の調理用具
●アルミホイル
●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器
●金属・ホーロー製の鍋、ふた

乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない
手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱する
やけどの原因になります

市販のベビーフードは、別の容器に移し換えて加熱する
やけど、けがの原因になります

ラップなどのおおいは、ゆっくりはがす
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

グリル皿は

⚠注意

- **オート調理、手動調理のグリル加熱以外には使用しない**
  破損・溶解・変形の原因になります
- **2.5kg以上の物をのせない**
  破損・変形の原因になります
- 接触禁止 **調理直後、素手でグリル皿に触らない**
  やけどの原因になります
  オート調理のレンジ加熱でも熱くなります
- **脚は「カチッ」と音がするまで確実に開いてから使用する**
  不十分な開きかたでは転倒の原因になります
- **本書に記載されている 302トースト 368ドライハーブ 369ドライスパイス 以外のグリル皿を使用するオート調理は食品分量が100g未満では行わない**
  破損・溶解・変形の原因になります
- **加熱室壁面に接触させない**
  火花(スパーク)で故障の原因になります
- **グリル皿・低、グリル皿・高での使用後、取り出すときはテーブルプレートと一緒にゆっくり取り出す**
  すべり落ちて、破損の原因になります
  グリル皿の出し入れは厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する

給水タンクは

⚠注意

- **水以外は入れない**
  アルコール類を入れると発火の原因になります

- **食器洗い乾燥機や食器乾燥器などで洗ったり、乾燥したりしない**
  破損・変形の原因になります

- **使用するたびに新しい水に入れ換える**
  前の水は衛生上の問題発生の原因になります

- **こまめに洗い、清潔を保つ**
  洗わないと衛生上の問題発生の原因になります

- **破損したまま使わない**
  水がもれて故障の原因になります

- **コンロのそばや本体の上など高温になる場所に置かない**
  オーブンやグリル加熱などは、本体が高温となるため、破損・変形の原因になります

- **熱湯につけたり、熱湯消毒などはしない**
  破損・変形の原因になります

お手入れをするときは

⚠警告

- 電源プラグを抜く **電源プラグを抜いてから行う**
  差し込んだままでは、感電の原因になります

- **本体各部や付属品などが冷めてから行う**
  熱いと、やけどの原因になります

異常・故障時は

⚠警告

直ちに とりけし ボタンを押し使用を中止する
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください

異常・故障の例
- ●電源コードや電源プラグが異常に熱い
- ●焦げくさい臭いがする
- ●異常な音がする
- ●火花(スパーク)が出る
- ●本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ●ドアに著しいガタつきや変形がある
- ●加熱が自動で終了しないときがある

お願い

- ●本体は、ラジオ、テレビ、無線機器(無線LAN)やアンテナ線などから3m以上離す
  雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります
- ●落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
  故障の原因になります

アース工事が必要なときは

●下記で使用する場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務づけられています。
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。(本体価格には工事費は含まれていません)

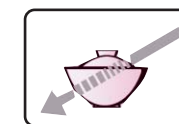
■湿気の多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所

■水気のある場所(漏電遮断機の取り付けも義務づけられています)
水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

加熱のしくみ　8種類の加熱方法があります

レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。電波(高周波)には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

ガラス、陶磁器などの容器は「透過」します。

金属にあたると「反射」します。

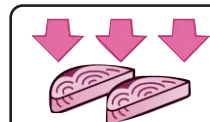
食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

スピーディーで経済的です。

水を使わないので栄養素が保たれます。

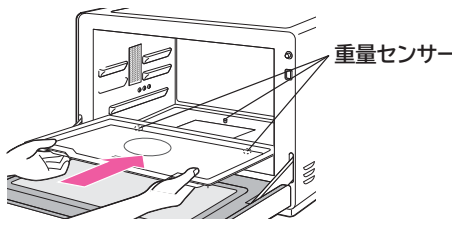
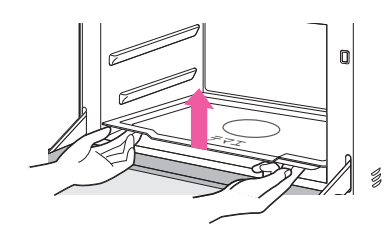
色や形、風味が保たれます。

盛りつけたままで加熱できます。

グリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品に焦げ目をつけ、中は柔らかく仕上がります。

オーブン

熱風ヒーターと上ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包み込むようにして焼きます。

スチーム＋レンジ／スチーム＋グリル／スチーム＋オーブン

加熱室にスチーム(100℃前後の水蒸気)を充満させながらレンジ、またはグリル、オーブンと組み合わせて食品を加熱します。食品に水分を加えてしっとり柔らかく仕上がります。

過熱水蒸気＋グリル／過熱水蒸気＋オーブン

加熱室に過熱水蒸気を充満させながらグリルまたはオーブンと組み合わせて食品を加熱します。
肉などから余分な脂や魚などの塩分を凝縮水とともに落としてヘルシーに仕上がります。
※過熱水蒸気の粒子は非常に細かいため見えません。

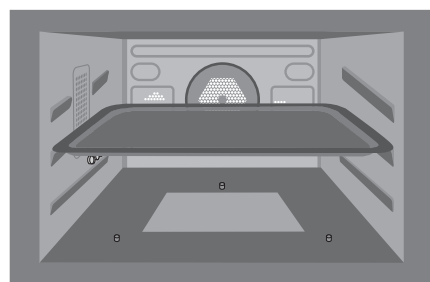
付属品の使いかた

テーブルプレートの使いかた

セットのしかた	取り出しかた
図のように縁のない辺を両手で持ち加熱室内に入れ、3個の重量センサーの上にゆっくりと置きます。	テーブルプレートの手前を両手の指先で奥に押し、かるく持ち上げてからテーブルプレートの下に指先を入れ、両手で静かに引き出します。 **⚠注意** 熱くなった加熱室内からのテーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

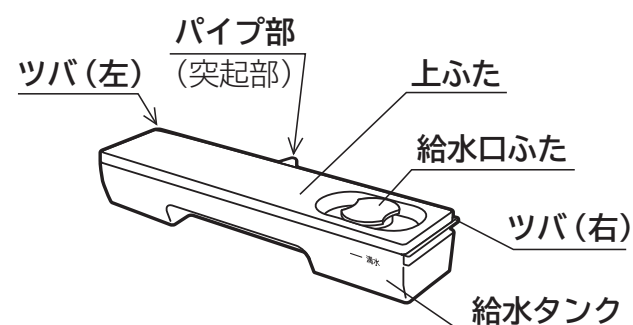
黒皿の使いかた

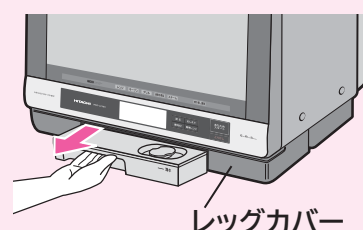
●**黒皿は加熱室の皿受棚に入れて使用します**
メニューによって下段・中段・上段を選択して使います。
加熱室の底面やテーブルプレートに置かないでください。

●**手動調理のオーブン加熱、グリル加熱、オート調理で使用します**
手動調理のレンジ加熱やレンジ加熱を使用するオート調理（あたためなど）では使用しないでください。

⚠注意

熱くなった黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

レンジ加熱を使用するオート調理（あたためなど）や手動調理（レンジ加熱）では使用しない。

給水タンクの使いかた（スチーム機能を使うときセットします。）

取り外しかた

本体から外す
給水タンクに手をかけ、そのまま水平に引き抜きます。

給水タンクの使いかた（スチーム機能を使うときセットします。）

水の入れかた

1. 給水口ふたを左に回して開けます。
2. 給水タンクを水平にして満水ラインまで水（水道水）を入れます。給水口から見える満水ゲージがかくれる位置が満水位置です。
3. 給水口ふたを△マークに合わせて差し込み閉めてください。

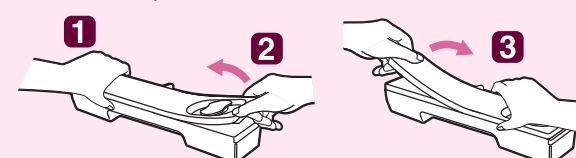
※傾けると水がこぼれることがあるので、水平の状態で扱ってください。
※水を入れた後、ふたの中央部を押すとパイプ部から水がこぼれることがあるので、注意してください。

本体にセットする

給水タンクを水平に持って、本体に入れ、しっかり奥まで押し込みます。

※確実にセットしないと、水もれやスチーム不足の原因になります。
※レッグカバーが奥まで差し込まれていることを確認し、周囲のレッグカバーと同じ位置まで押し込みます。➔ P.88

タンクを空にする（ふたの開けかた）

1. パイプ部には触れないようにして、給水タンク全体をかるく持ちます。
2. ふたのツバ（右）に指をかけ、右側面全体を持ち上げます。
3. ツバ（左）に指をかけ、左側面全体を持ち上げ、ふたを外します。

⚠注意

（変形・破損の原因になります）

●**給水タンクには、水以外は入れない。**
（アルコール類を入れると発火するおそれがあります。）

（健康懸念の原因になります）

給水タンクの水は、使うたびに新しい水を入れる。
（水は水蒸気となって直接食品に触れるので衛生的で新しい水を使用してください。）

（やけどの原因になります）

スチーム、過熱水蒸気とオーブンやグリルを併用した場合は給水タンク内の残水が熱くなっているので注意する。

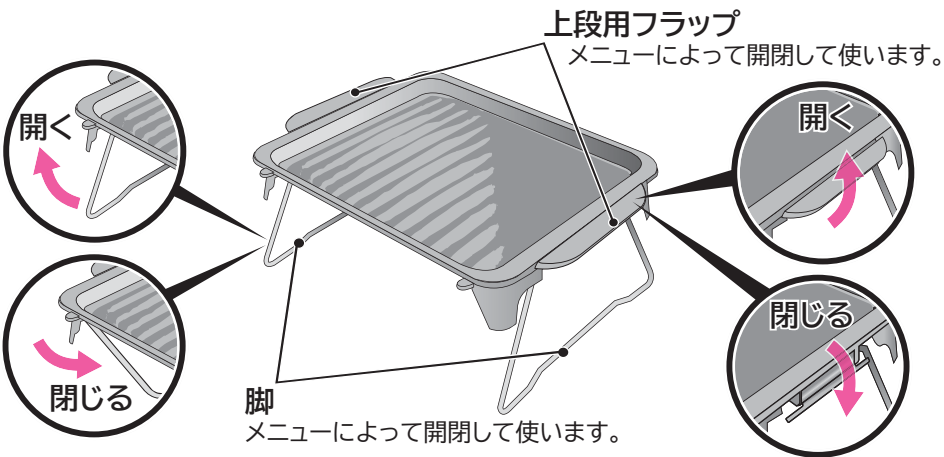
お願い

●給水タンクを5℃以下の環境では使用しないでください。（スチーム、過熱水蒸気調理が上手にできなくなります。）
●使用する水は、塩素消毒された水道水を使用してください。なお硬度の高い水を使用した場合は、カルキ（白い粉）が噴出したり長期間使用するとスチーム噴出口が詰まることがあります。➔ P.94
噴出口が白く付着が目立つようであれば、国内産のミネラルウォーターをおすすめします。また、下記の水を使うときはカビや雑菌が発生しやすくなるため、毎回給水タンクを洗ってください。

・浄水器の水　・アルカリイオン水 ・ミネラルウォーター　・井戸水など

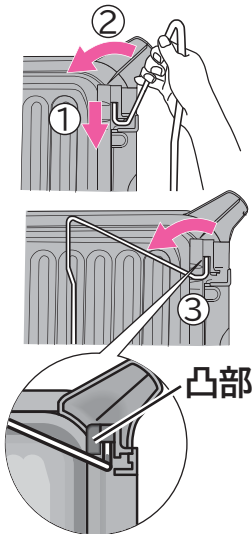
●スチーム調理終了後、お手入れと［パイプ水抜き］を行ってください。そのまま放置すると、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。➔ P.88、90
●スチーム、過熱水蒸気を使う場合は給水タンクの満水ラインまで水を入れ、確実に本体にセットしてください。水が少なかったり、半挿入で行うと「給水」表示が出てスチームが止まり、仕上がりが悪くなります。➔ P.96、97
●使用しない場合は、空にして本体にセットしておいてください。

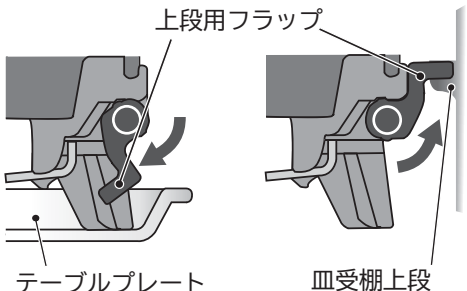
付属品の使いかた

グリル皿の使いかた

グリル皿はオート調理と手動調理のグリル加熱で使用します。グリル皿を使用するときは、メニューによって次の4点を選んでください。
①テーブルプレートに置くか、加熱室の皿受棚上段に入れる
②上段用フラップの開閉
③脚の開閉
④グリル皿ふたの使用の有無

脚の開閉のしかた

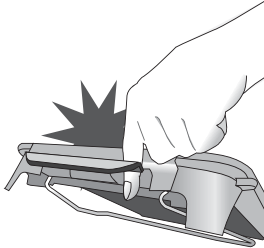
・**脚の開きかた**
「カチッ」と音がするまでゆっくりと開きます。無理に開くと破損のおそれがあります。

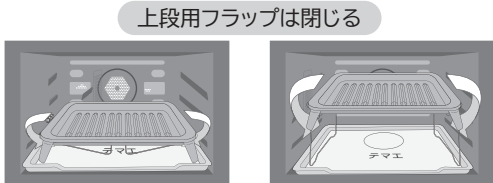
・**脚の閉じかた**
グリル皿を下向きにして水平な台の上に置き、脚の取付部付近を
① 手前に引いて
② 内側に倒して折りたたみます。
③脚がグリル皿にかるく接触するまで閉じます。
（凸部に当たり固定されます。）
無理に閉じると脚の取付部が破損することがあります。

上段用フラップの開閉のしかた

軸を中心にゆっくりと回転させて開きます。閉じるときはフラップが下を向くまで回転させて閉じます。
フラップを開閉する際にこすれ音がする場合がありますが異常ではありません。また、無理に開閉すると破損のおそれがあるので注意してください。

⚠注意

上段用フラップや脚は無理に開閉しない
無理に開閉すると脚、フラップ取り付け部の破損や脚の変形のおそれがあります

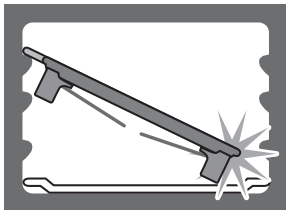
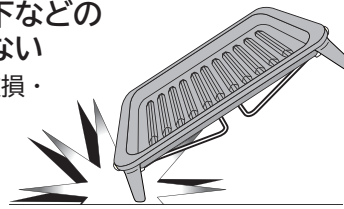
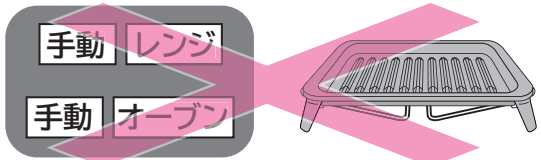
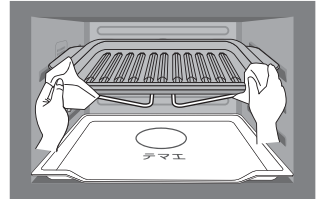
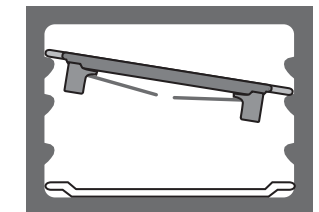
上段用フラップや脚の開閉時には、指を挟み込まないように注意する
けがのおそれがあります
特に小さいお子様に取り扱いさせないように注意してください

上段用フラップを開いて皿受棚の中・下段に入れない
上ヒータや発熱体の加熱が足りず、うまく仕上がりません

皿受棚の上段に入れる時以外は上段用フラップを閉じる
上段用フラップが開いていると、脚が浮いたり、テーブルプレートが押さえつけられて、重量を正しく計量できないため、調理がうまく仕上がりません

上段用フラップは閉じる

セットのしかた

	テーブルプレートに置いて調理するメニュー		皿受棚の上段に入れて調理するメニュー
セットのしかた	① 脚を閉じる・上段用フラップを閉じる	② 脚を開く・上段用フラップを閉じる 	③ 脚を閉じる・上段用フラップを開く
取り出しかた	ゆっくりとテーブルプレートごと手前に取り出します。	ゆっくりとテーブルプレートごと手前に取り出します。	ゆっくりと傾けないように手前に取り出します。

⚠注意

皿受棚の上段に入れるときは上段用フラップを左右両方とも開く
上段用フラップの片方を閉じて皿受棚の上段に入れようとするとグリル皿が落下して、破損・故障の原因になります

グリル皿に落下などの衝撃をあたえない
グリル皿、脚の破損・変形や脚がずれるおそれがあります

オート調理、手動調理のグリル加熱以外には使用しない
破損・溶解・変形の原因になります

グリル皿の出し入れは水平に行う
グリル皿の落下、食品のすべり、煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります

グリル皿は傾けて入れない
グリル皿の落下、食品のすべり、煮汁のこぼれによるやけどのおそれがあります
破損・故障の原因になります

本書に記載されている 302トースト 368ドライハーブ 369ドライスパイス 以外のグリル皿を使用するオート調理は食品分量が100g未満では行わない
破損・溶解・変形の原因になります

付属品の使いかた

グリル皿ふたの使いかた

オート調理以外には使用しない
破損・溶解・変形の原因になります

調理直後、素手でグリル皿ふたに触らない（オート調理のレンジ加熱でも熱くなります）
やけどの原因になります

加熱室壁面に接触させない
火花（スパーク）で故障の原因になります

●グリル皿ふたはグリル皿にのせて使います。
（脚と上段用フラップを閉じたグリル皿にのせます）

●加熱室内のテーブルプレートに置く向きは、蒸気取入れ口を左にします。
（蒸気取入れ口を左にしてスチーム噴出口に合うようにテーブルプレートの中央に置く）

オート調理で使う付属品

●メニューによって、使う付属品が異なります。操作手順や料理集、液晶画面のイラストに従い、正しくセットしてください。

付属品イラストの見かた

使う付属品の例
テーブルプレートと黒皿を使う場合

付属品のセット位置
テーブルプレートを加熱室底面に、黒皿を皿受棚の中段にセットする。

給水タンクの状態
水を入れないで本体にセットする。
（「満水」は、水を満水ラインまで入れて本体にセットする）

●オート調理では、レンジ出力やオーブン、グリルの温度・時間を自動でコントロールするため手動調理➔P.33の場合と異なりオート調理で使う付属品一覧に記載されている付属品が使えます。➔P.21～32

●P21～P32の付属品の使用については（○:使う　×:使わない）で表示しています。

オート調理で使う付属品一覧

調理分類		メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	作りかたコツ	付属品の使用について（○:使う　×:使わない） テーブルプレート	黒皿	グリル皿 脚を閉じる	脚を開く	上段に入れる	グリル皿ふた	給水タンク
あたためコース		001	あたため	➔P.50	➔P.51、54	○	×	×			×	空
		002	冷凍ごはん	➔P.52	➔P.53	○	×	×			×	空
		003	牛乳	➔P.56	➔P.57	○	×	×			×	空
		004	酒かん	➔P.56	➔P.57	○	×	×			×	空
		005	解凍あたため	➔P.52	➔P.53	○	×	×			×	空
		006	スチームあたため	➔P.58	➔P.59	○	×	×			×	満水
		007	天ぷらのあたため	➔P.58	➔P.59	○	×	—	○	—	×	満水
		008	冷凍（左）と冷蔵（右）	➔P.55	➔P.55	○	×	×			×	空
		009	中華まんのあたため（冷蔵）	➔P.58	➔P.59	○	×	○	—	—	○	満水
		010	中華まんのあたため（冷凍）	➔P.58	➔P.59	○	×	○	—	—	○	満水
		011	パリッとあたため（冷蔵）	➔P.58	➔P.59	○	×	—	○	—	×	満水
		012	パリッとあたため（冷凍）	➔P.58	➔P.59	○	×	—	○	—	×	満水
	わがや流	013	ごはん（わがや流）	➔P.60～63	➔P.51、61	○	×	×			×	空
		014	おかず（わがや流）	➔P.60～63	➔P.51、61	○	×	×			×	空
		015	汁物（わがや流）	➔P.60～63	➔P.51、61	○	×	×			×	空
		016	牛乳（わがや流）	➔P.60～63	➔P.57、61	○	×	×			×	空
		017	酒かん（わがや流）	➔P.60～63	➔P.57、61	○	×	×			×	空
解凍・下ゆで		018	解凍（肉の解凍）	➔P.64	➔P.65	○	×	×			×	満水
		019	半解凍（刺身の解凍）	➔P.64	➔P.65	○	×	×			×	満水
		020	葉・果菜の下ゆで	➔P.66	➔P.67	○	×	×			×	空
		021	根菜の下ゆで	➔P.66	➔P.67	○	×	×			×	空
焼き物	肉	022	ハンバーグ	➔P.70	➔P.108	○	×	—	○	—	×	空
		023	ハンバーグ（脱脂）	➔P.68	➔P.108	○	×	—	○	—	×	満水
		024	ピーマンの肉詰め	➔P.70	➔P.109	○	×	—	○	—	×	空
		025	ステーキ	➔P.68	➔P.109	○	×	—	○	—	×	空
		026	ローストビーフ	➔P.70	➔P.110	○	×	○	—	—	×	満水
		027	牛肉の塩釜焼き	➔P.70	➔P.110	○	×	○	—	—	×	満水
		028	焼き豚	➔P.70	➔P.111	○	×	○	—	—	×	満水
		029	焼き豚（脱脂）	➔P.68	➔P.111	○	×	○	—	—	×	満水
		030	スペアリブ	➔P.70	➔P.111	○	×	—	○	—	×	満水
		031	豚の香味焼き	➔P.70	➔P.112	○	×	—	○	—	×	満水
		032	豚肉のごまみそ焼き	➔P.70	➔P.113	○	×	—	○	—	×	空
		033	ポークグリル	➔P.70	➔P.113	○	×	—	—	○	×	空
		034	サムギョプサル	➔P.70	➔P.113	○	×	—	—	○	×	空
		035	ローストチキン	➔P.68	➔P.114	○	×	○	—	—	×	満水
		036	鶏のハーブ焼き	➔P.70	➔P.114	○	×	—	○	—	×	空
		037	鶏のハーブ焼き（脱脂）	➔P.68	➔P.114	○	×	—	○	—	×	満水

付属品の使いかた

オート調理で使う付属品一覧

調理分類	メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかたコツ	付属品の使用について(○:使う ×:使わない) テーブルプレート	黒皿	グリル皿 脚を閉じる	グリル皿 脚を開く	グリル皿 上段に入れる	グリル皿ふた	給水タンク
焼き物 肉	038	鶏の照り焼き	→P.70	→P.115	○	×	―	○	―	×	空
	039	鶏の照り焼き(脱脂)	→P.68	→P.115	○	×	―	○	―	×	満水
	040	焼きとり	→P.70	→P.115	○	×	―	○	―	×	満水
	041	チキンソテー	→P.70	→P.115	○	×	―	○	―	×	空
	042	鶏肉のマスタード焼き	→P.70	→P.116	○	×	―	○	―	×	空
	043	タンドリーチキン	→P.70	→P.116	○	×	―	○	―	×	空
	044	鶏ささみロール	→P.70	→P.116	○	×	―	○	―	×	空
	045	ピリ辛ウィング	→P.70	→P.117	○	×	―	○	―	×	空
	046	鶏手羽先のつけ焼き	→P.70	→P.117	○	×	―	○	―	×	空
	047	鶏手羽中のガーリックグリル	→P.70	→P.118	○	×	―	―	○	×	空
	048	東南アジア風焼きとり	→P.70	→P.119	○	×	―	○	―	×	空
	049	アスパラガスの豚つくね巻き	→P.70	→P.119	○	×	―	○	―	×	空
	050	豆腐入りつくね	→P.70	→P.120	○	×	―	○	―	×	空
	051	バーベキュー	→P.70	→P.120	○	×	―	○	―	×	満水
	052	焼きレバーと野菜のサラダ仕立て	→P.70	→P.121	○	×	―	○	―	×	満水
	053	ウインナーのベーコン巻き	→P.70	→P.121	○	○(上段)		×		×	満水
焼き物 魚介	054	塩ざけ	→P.70	→P.122	○	×	―	―	○	×	空
	055	塩ざけ(減塩)	→P.68	→P.122	○	×	―	―	○	×	満水
	056	さんまの塩焼き	→P.70	→P.122	○	×	―	―	○	×	空
	057	たいの塩焼き	→P.70	→P.122	○	×	―	―	○	×	空
	058	かますの香草焼き	→P.70	→P.122	○	×	―	―	○	×	空
	059	さばの塩焼き	→P.70	→P.123	○	×	―	―	○	×	空
	060	ぶりの照り焼き	→P.70	→P.123	○	×	―	―	○	×	空
	061	あじの開き	→P.70	→P.123	○	×	―	―	○	×	空
	062	ほっけの開き	→P.70	→P.124	○	×	―	―	○	×	空
	063	いわしの丸干し	→P.70	→P.124	○	×	―	―	○	×	空
	064	たいの塩釜焼き	→P.70	→P.125	○	×	○	―	―	×	満水
	065	さけのちゃんちゃん焼き	→P.70	→P.125	○	×	○	―	―	×	満水
	066	さけのムニエル	→P.70	→P.125	○	×	―	―	○	×	空
	067	さけのマヨネーズ焼き	→P.70	→P.126	○	×	―	○	―	×	空
	068	まぐろのグリル	→P.70	→P.126	○	×	―	―	○	×	空
	069	まぐろのソテー	→P.70	→P.127	○	×	―	―	○	×	空
	070	いわしのマスタード焼き	→P.70	→P.127	○	×	―	―	○	×	空
	071	いわしのハンバーグ	→P.70	→P.127	○	×	―	○	―	×	空
	072	いわしとほうれん草のチーズ焼き	→P.70	→P.128	○	×	―	○	―	×	空
	073	えびマヨ	→P.70	→P.128	○	×	―	○	―	×	空

調理分類	メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかたコツ	付属品の使用について(○:使う ×:使わない) テーブルプレート	黒皿	グリル皿 脚を閉じる	グリル皿 脚を開く	グリル皿 上段に入れる	グリル皿ふた	給水タンク
焼き物 その他	074	お好み焼き	→P.70	→P.129	○	×	―	―	○	×	空
	075	にらチヂミ	→P.70	→P.129	○	×	―	―	○	×	空
	076	海鮮チヂミ	→P.70	→P.129	○	×	―	―	○	×	空
	077	おやき	→P.70	→P.130	○	×	―	―	○	×	満水
	078	おからハンバーグ	→P.70	→P.130	○	×	―	○	―	×	空
	079	焼きいも	→P.70	→P.131	○	×	○	―	―	×	満水
	080	ベークドポテト	→P.70	→P.131	○	○(下段)		×		×	満水
	081	かぼちゃのホイル焼き	→P.70	→P.131	×	○(中段)		×		×	空
	082	ほたてときのこのホイル焼き	→P.70	→P.131	×	○(中段)		×		×	空
	083	焼き野菜	→P.70	→P.132	○	×	―	―	○	×	空
	084	パプリカのグリル	→P.70	→P.133	○	×	―	○	―	×	空
	085	焼きなす	→P.70	→P.133	○	×	―	―	○	×	空
	086	焼きしいたけ	→P.70	→P.133	○	×	―	―	○	×	空
	087	しいたけのチーズ焼き	→P.70	→P.134	×	○(中段)		×		×	空
	088	野菜の肉巻き	→P.70	→P.134	○	×	―	―	○	×	空
	089	ハンガリアンポテト	→P.70	→P.135	×	○(中段)		×		×	空
	090	トマトのチーズ焼き	→P.70	→P.135	×	○(中段)		×		×	空
	091	トマトのツナのせ	→P.70	→P.136	○	○(上段)		×		×	満水
	092	長いものカナッペ風	→P.70	→P.136	○	×	―	○	―	×	空
	093	焼き春巻き	→P.70	→P.136	○	×	―	○	―	×	空
	094	オーブンオムレツ	→P.70	→P.137	○	×	―	○	―	×	空
	095	目玉焼き	→P.70	→P.138	○	○(上段)		×		×	満水
	096	巣ごもり卵	→P.70	→P.138	○	○(上段)		×		×	満水
	097	いり卵	→P.70	→P.138	○	○(上段)		×		×	満水
	098	かまぼこのみそ焼き	→P.70	→P.139	○	×	―	○	―	×	空
	099	ちくわのチーズ焼き	→P.70	→P.139	○	×	―	○	―	×	空
	100	簡単野菜いため	→P.70	→P.139	○	○(上段)		×		×	満水
焼き物 冷凍から焼き物	101	ハンバーグ(冷凍)	→P.70	→P.140	○	×	―	○	―	×	空
	102	鶏の照り焼き(冷凍)	→P.70	→P.140	○	×	―	○	―	×	空
	103	鶏のから揚げ(冷凍)	→P.70	→P.140	○	×	―	○	―	×	空
	104	塩ざけ(冷凍)	→P.70	→P.141	○	×	―	―	○	×	空
	105	塩さば(冷凍)	→P.70	→P.141	○	×	―	―	○	×	空
	106	あじの開き(冷凍)	→P.70	→P.141	○	×	―	―	○	×	空
	107	ぶりの照り焼き(冷凍)	→P.70	→P.142	○	×	―	―	○	×	空
	108	焼き野菜(冷凍)	→P.68	→P.142	○	×	―	―	○	×	空
	109	野菜の肉巻き(冷凍)	→P.68	→P.143	○	×	―	―	○	×	空
	110	焼きおにぎり(冷凍)	→P.70	→P.143	○	×	―	―	○	×	空

付属品の使いかた

オート調理で使う付属品一覧

調理分類		メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかたコツ	テーブルプレート	黒皿	グリル皿 脚を閉じる	グリル皿 脚を開く	グリル皿 上段に入れる	グリル皿ふた	給水タンク
グラタン・キッシュ	グラタン	111	マカロニグラタン	P.70	P.145	○	×	–	○	–	×	空
		112	野菜のグラタン	P.70	P.148	○	×	–	○	–	×	空
		113	ほうれん草とかきのグラタン	P.70	P.148	○	×	–	○	–	×	空
		114	なすとトマトのグラタン	P.70	P.148	○	×	–	○	–	×	空
		115	キャベツと豚肉のグラタン	P.70	P.149	○	×	–	○	–	×	空
	ドリア・ラザニア	116	えびのドリア	P.70	P.149	○	×	–	○	–	×	空
		117	ハンバーグドリア	P.70	P.150	○	×	–	○	–	×	空
		118	ほうれん草のドリア	P.70	P.150	○	×	–	○	–	×	空
		119	焼きカレードリア	P.70	P.151	○	×	–	○	–	×	空
		120	ラザニア	P.70	P.151	○	×	–	○	–	×	空
	キッシュ	121	きのこのキッシュ	P.70	P.151	○	×	–	○	–	×	空
		122	ベーコンと玉ねぎのキッシュ	P.70	P.152	○	×	–	○	–	×	空
		123	ほうれん草のキッシュ	P.70	P.152	○	×	–	○	–	×	空
焼き蒸し・いため物	焼き蒸し	124	焼きギョウザ	P.70	P.153	○	×	○	–	–	○	満水
		125	冷凍生ギョウザ	P.70	P.153	○	×	○	–	–	○	満水
		126	えびギョウザ	P.70	P.153	○	×	○	–	–	○	満水
		127	ほうれん草と豆腐のギョウザ	P.70	P.154	○	×	○	–	–	○	満水
		128	梅じそギョウザ	P.70	P.154	○	×	○	–	–	○	満水
		129	白身魚の姿蒸し	P.70	P.154	○	×	○	–	–	○	満水
		130	焼き蒸しかつおのたたき風	P.70	P.155	○	×	○	–	–	○	満水
		131	魚介のアクアパッツァ	P.70	P.155	○	×	○	–	–	○	満水
		132	あさりの酒蒸し	P.70	P.156	○	×	○	–	–	○	満水
		133	地中海風貝のワイン蒸し	P.70	P.156	○	×	○	–	–	○	満水
		134	焼き蒸しほたて	P.68	P.157	○	×	○	–	–	○	満水
		135	白身魚の焼き蒸し	P.70	P.157	○	×	○	–	–	○	満水
		136	たらのチーズ焼き蒸し	P.70	P.158	○	×	○	–	–	○	満水
		137	豚肉と野菜の焼き蒸し	P.70	P.158	○	×	○	–	–	○	満水
		138	豚肉とザーサイの焼き蒸し	P.70	P.159	○	×	○	–	–	○	満水
		139	鶏肉とザーサイの焼き蒸し	P.70	P.159	○	×	○	–	–	○	満水
		140	焼き蒸し野菜のベーコン巻き	P.70	P.159	○	×	○	–	–	○	満水
		141	焼き蒸しいも	P.70	P.160	○	×	○	–	–	○	満水
		142	焼き蒸しとうもろこし	P.68	P.160	○	×	○	–	–	○	満水
		143	焼き蒸しかぼちゃ	P.68	P.160	○	×	○	–	–	○	満水
		144	焼き蒸し枝豆	P.68	P.161	○	×	○	–	–	○	満水
		145	焼き蒸しオクラ	P.68	P.161	○	×	○	–	–	○	満水
		146	焼き蒸しエリンギ	P.68	P.161	○	×	○	–	–	○	満水

調理分類		メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかたコツ	テーブルプレート	黒皿	グリル皿 脚を閉じる	グリル皿 脚を開く	グリル皿 上段に入れる	グリル皿ふた	給水タンク
焼き蒸し・いため物	焼き蒸し（点心）	147	蒸しギョウザ	P.70	P.162	○	×	○	–	–	○	満水
		148	えび蒸しギョウザ	P.70	P.162	○	×	○	–	–	○	満水
		149	ショウロンポウ	P.68	P.163	○	×	○	–	–	○	満水
		150	肉シューマイ	P.70	P.164	○	×	○	–	–	○	満水
		151	キャベツの皮のシューマイ	P.70	P.164	○	×	○	–	–	○	満水
		152	菊花シューマイ	P.70	P.164	○	×	○	–	–	○	満水
		153	かにシューマイ	P.70	P.165	○	×	○	–	–	○	満水
		154	えびシューマイ	P.70	P.165	○	×	○	–	–	○	満水
		155	花巻き	P.70	P.166	○	×	○	–	–	○	満水
		156	手作り肉まん	P.68	P.166	○	×	○	–	–	○	満水
		157	中華ちまき	P.68	P.167	○	×	○	–	–	○	満水
		158	肉団子のもち米蒸し	P.68	P.167	○	×	○	–	–	○	満水
	いため物	159	焼きそば	P.70	P.168	○	×	○	–	–	○	満水
		160	焼きうどん	P.70	P.168	○	×	○	–	–	○	満水
		161	チンジャオロウスー（牛肉とピーマンの細切りいため）	P.70	P.168	○	×	○	–	–	○	満水
		162	ホイコウロウ（豚肉とキャベツの辛みそいため）	P.70	P.168	○	×	○	–	–	○	満水
		163	鶏肉ときのこの中華いため	P.70	P.169	○	×	○	–	–	○	満水
		164	厚揚げと豚肉の豆板醤いため	P.70	P.169	○	×	○	–	–	○	満水
		165	鶏そぼろ	P.70	P.169	○	×	○	–	–	○	満水
		166	えびチリ	P.70	P.170	○	×	○	–	–	○	満水
		167	ほたてのチリソース	P.70	P.170	○	×	○	–	–	○	満水
		168	魚介のチリソース	P.70	P.170	○	×	○	–	–	○	満水
		169	にらレバいため	P.70	P.170	○	×	○	–	–	○	満水
		170	にら肉いため	P.70	P.171	○	×	○	–	–	○	満水
		171	豚キムチいため	P.70	P.171	○	×	○	–	–	○	満水
		172	野菜いため	P.70	P.171	○	×	○	–	–	○	満水
		173	ブロッコリーの蒸しいため	P.70	P.172	○	×	○	–	–	○	満水
		174	もやしのカレー蒸しいため	P.70	P.172	○	×	○	–	–	○	満水
		175	ペペロンチーノ風野菜いため	P.70	P.172	○	×	○	–	–	○	満水
		176	きのこのソテー	P.70	P.173	○	×	○	–	–	○	満水
		177	ほうれん草のソテー	P.70	P.173	○	×	○	–	–	○	満水
		178	さつまいものはちみつあえ（大学いも風）	P.70	P.174	○	×	○	–	–	○	満水
蒸し物		179	茶わん蒸し	P.70	P.174	○	×	×			×	満水
		180	洋風茶わん蒸し	P.70	P.175	○	×	○	–	–	○	満水
		181	鶏の酒蒸し	P.70	P.175	○	×	○	–	–	○	満水
		182	中華風蒸しハンバーグ	P.70	P.176	○	×	○	–	–	○	満水

付属品の使いかた

オート調理で使う付属品一覧

調理分類	メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかたコツ	テーブルプレート	黒皿	グリル皿 脚を閉じる	グリル皿 脚を開く	グリル皿 上段に入れる	グリル皿ふた	給水タンク
蒸し物	183	鶏肉の蒸しハンバーグ	P.70	P.176	○	×	○	ー	ー	○	満水
	184	キャベツとひき肉のミルフィーユ	P.70	P.177	○	×	○	ー	ー	○	満水
	185	肉団子のコーン包み	P.70	P.177	○	×	○	ー	ー	○	満水
	186	れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し	P.70	P.178	○	×	○	ー	ー	○	満水
	187	鶏ひき肉の油揚げ蒸し	P.70	P.178	○	×	○	ー	ー	○	満水
	188	油揚げのきんちゃく蒸し	P.70	P.179	○	×	○	ー	ー	○	満水
	189	牛肉とにんにくの芽の蒸し物	P.70	P.179	○	×	○	ー	ー	○	満水
	190	蒸し春巻き	P.70	P.179	○	×	○	ー	ー	○	満水
	191	白身魚の蒸しカルパッチョ	P.70	P.180	○	×	○	ー	ー	○	満水
	192	えびと野菜の白ワイン蒸し	P.70	P.180	○	×	○	ー	ー	○	満水
	193	えびとアボカドの蒸しサラダ	P.70	P.180	○	×	○	ー	ー	○	満水
	194	いかのわたみそ蒸し	P.70	P.181	○	×	○	ー	ー	○	満水
	195	小松菜の蒸し物	P.70	P.181	○	×	○	ー	ー	○	満水
	196	蒸しブロッコリー	P.70	P.181	○	×	○	ー	ー	○	満水
	197	しめじのイタリアン蒸し	P.70	P.182	○	×	○	ー	ー	○	満水
	198	ベーコンとレタスの蒸し物	P.70	P.182	○	×	○	ー	ー	○	満水
	199	かぶら蒸し	P.70	P.183	○	×		×		×	満水
	200	里いものきぬかつぎ	P.70	P.183	○	×		×		×	空
	201	じゃがいものスフレ風	P.70	P.184	○	×	○	ー	ー	○	満水
	202	豆腐とえびのしんじょ	P.70	P.184	○	×	○	ー	ー	○	満水
	203	蒸しオムレツ	P.70	P.185	○	×	○	ー	ー	○	満水
	204	卵豆腐	P.70	P.185	○	○(下段)		×		×	満水
	205	手作り豆腐	P.70	P.186	○	×		×		×	満水
	206	ごま豆腐	P.70	P.186	○	○(下段)		×		×	満水
揚げ物	207	鶏のから揚げ	P.70	P.187	○	×	ー	○	ー	×	空
	208	鶏のから揚げ(脱脂)	P.68	P.187	○	×	ー	○	ー	×	満水
	209	とんカツ	P.70	P.188	○	×	ー	○	ー	×	空
	210	ヒレカツ	P.70	P.188	○	×	ー	○	ー	×	空
	211	チキンカツ	P.70	P.189	○	×	ー	○	ー	×	空
	212	イタリア風カツレツ	P.70	P.189	○	×	ー	○	ー	×	空
	213	えびフライ	P.70	P.190	○	×	ー	○	ー	×	満水
	214	あじのチーズパン粉フライ	P.70	P.190	○	×	ー	○	ー	×	空
	215	えびの天ぷら	P.70	P.191	○	×	ー	○	ー	×	満水
	216	かき揚げ	P.70	P.191	○	×	ー	○	ー	×	空
スイーツ ケーキ	217	スポンジケーキ	P.70	P.192	○	○(下段)		×		×	満水
	218	ロールケーキ	P.68	P.193	×	○(中段)		×		×	空
	219	シフォンケーキ	P.70	P.194	○	○(下段)		×		×	満水
	220	チーズケーキ	P.70	P.195	○	○(下段)		×		×	満水

調理分類	メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかたコツ	テーブルプレート	黒皿	グリル皿 脚を閉じる	グリル皿 脚を開く	グリル皿 上段に入れる	グリル皿ふた	給水タンク
スイーツ ケーキ	221	簡単チーズケーキ	P.70	P.196	○	×	○	ー	ー	○	満水
	222	パウンドケーキ	P.68	P.197	×	○(下段)		×		×	空
	223	キャロットケーキ	P.70	P.197	×	○(中段)		×		×	空
	224	蒸しチョコレートケーキ	P.70	P.198	○	×	○	ー	ー	○	満水
	225	黒糖蒸しケーキ	P.70	P.198	○	×	○	ー	ー	○	満水
	226	簡単カップケーキ	P.70	P.199	○	○(中段)		×		×	満水
クッキー	227	型抜きクッキー	P.70	P.200	×	○(中段)		×		×	空
	228	絞り出しクッキー	P.70	P.200	×	○(中段)		×		×	空
	229	スノークッキー	P.70	P.201	×	○(中段)		×		×	空
	230	簡単クッキー	P.70	P.201	○	×	ー	○	ー	×	空
プリン	231	柔らかプリン	P.70	P.202	○	○(中段)		×		×	満水
	232	かぼちゃのプリン	P.70	P.202	○	○(中段)		×		×	満水
	233	クリーミーチーズプリン	P.70	P.203	○	×	○	ー	ー	○	満水
	234	蒸しプリン(プレーン)	P.70	P.203	○	×	○	ー	ー	○	満水
	235	蒸し抹茶プリン	P.70	P.203	○	×	○	ー	ー	○	満水
	236	蒸しチョコレートプリン	P.70	P.204	○	×	○	ー	ー	○	満水
	237	蒸しごまプリン	P.70	P.204	○	×	○	ー	ー	○	満水
	238	蒸し紅茶プリン	P.70	P.204	○	×	○	ー	ー	○	満水
	239	ライスプリン	P.70	P.205	○	×		×		×	空
	240	パンプディング	P.70	P.205	○	×	○	ー	ー	○	満水
焼き菓子	241	シュー(シュークリーム)	P.68	P.206	○	○(中段)		×		×	満水
	242	カステラ	P.68	P.207	○	○(下段)		×		×	満水
	243	ブラウニー	P.68	P.208	×	○(中段)		×		×	空
	244	ココアマカロン	P.68	P.209	×	○(中段、下段)		×		×	空
	245	抹茶マカロン	P.68	P.209	×	○(中段、下段)		×		×	空
	246	桜色のマカロン	P.68	P.209	×	○(中段、下段)		×		×	空
	247	フォンダンショコラ	P.68	P.210	○	×	ー	○	ー	×	空
	248	マドレーヌ	P.68	P.210	×	○(中段)		×		×	空
	249	アップルパイ	P.68	P.211	×	○(中段)		×		×	空
	250	プチパイ	P.70	P.212	×	○(中段)		×		×	空
	251	スコーン	P.70	P.212	×	○(中段)		×		×	空
	252	マフィン	P.68	P.212	×	○(中段)		×		×	空
	253	スイートポテト	P.68	P.213	×	○(中段)		×		×	空
	254	焼きりんご	P.70	P.213	×	○(下段)		×		×	空
	255	フルーツクラフティー	P.70	P.213	○	×	ー	○	ー	×	空
	256	ラスク	P.70	P.214	○	×	ー	○	ー	×	空
	257	ボーロ	P.68	P.214	×	○(中段)		×		×	空
	258	スイーツ春巻き	P.70	P.214	○	×	ー	○	ー	×	空

付属品の使いかた

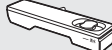
オート調理で使う付属品一覧

調理分類		メニュー番号	オートメニュー	参照ページ		付属品の使用について(〇:使う ×:使わない)						
				操作手順	作りかたコツ	テーブルプレート	黒皿	グリル皿 脚を閉じる	グリル皿 脚を開く	グリル皿 上段に入れる	グリル皿ふた	給水タンク
スイーツ	和菓子	259	桜もち	→P.70	→P.215	〇	×	〇	—	—	〇	満水
スイーツ	和菓子	260	草もち	→P.70	→P.215	〇	×	〇	—	—	〇	満水
スイーツ	和菓子	261	栗蒸しようかん	→P.70	→P.215	〇	×	〇	—	—	〇	満水
スイーツ	和菓子	262	チョコまんじゅう	→P.70	→P.216	〇	×	〇	—	—	〇	満水
スイーツ	和菓子	263	黄金いも	→P.70	→P.216	×	〇(中段)	×			×	空
スイーツ	和菓子	264	かるかん	→P.70	→P.217	〇	×	〇	—	—	〇	満水
スイーツ	和菓子	265	生八つ橋	→P.70	→P.217	〇	×	〇	—	—	〇	満水
スイーツ	和菓子	266	豆腐団子	→P.70	→P.218	〇	×	〇	—	—	〇	満水
スイーツ	和菓子	267	ココナッツの蒸し団子	→P.70	→P.218	〇	×	〇	—	—	〇	満水
スイーツ	和菓子	268	ココナッツミルクのお汁粉	→P.70	→P.219	〇	×	×			×	空
スイーツ	その他	269	蒸しドーナツ	→P.70	→P.220	〇	×	〇	—	—	〇	満水
スイーツ	その他	270	蒸しバナナ	→P.70	→P.221	〇	×	〇	—	—	〇	満水
スイーツ	その他	271	ごはん入りアイス	→P.70	→P.221	〇	×	×			×	空
ピザ・パン・トースト	ピザ	272	クリスピーピザ	→P.68	→P.223	×	〇(上段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	ピザ	273	ピザ(パン生地)	→P.68	→P.223	×	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	ピザ	274	照り焼きチキンピザ	→P.68	→P.224	×	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	ピザ	275	シーフードピザ	→P.68	→P.224	×	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	ピザ	276	4種のチーズピザ	→P.68	→P.225	×	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	ピザ	277	カルツォーネ	→P.68	→P.225	×	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	ピザ	278	簡単もちピザ	→P.70	→P.226	〇	×	—	—	〇	×	空
ピザ・パン・トースト	ピザ	279	簡単板ふピザ	→P.70	→P.226	〇	×	—	—	〇	×	満水
ピザ・パン・トースト	ピザ	280	簡単ひとくちピザ	→P.70	→P.226	〇	×	—	—	〇	×	空
ピザ・パン・トースト	パン	281	バターロール	→P.68	→P.227	×	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	282	山形食パン	→P.68	→P.228	×	〇(下段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	283	フランスパン	→P.68	→P.229	〇	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	284	ベーコンエピ	→P.68	→P.230	〇	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	285	簡単パン	→P.70	→P.231	〇	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	286	簡単レーズンパン	→P.70	→P.231	〇	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	287	簡単あんパン	→P.70	→P.232	〇	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	288	簡単クリームパン	→P.70	→P.232	〇	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	289	簡単グラハムパン	→P.70	→P.232	〇	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	290	油で揚げないカレーパン	→P.70	→P.232	〇	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	291	チョコチップメロンパン	→P.70	→P.233	〇	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	292	オニオンロール	→P.68	→P.234	×	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	293	かぼちゃパン	→P.68	→P.234	×	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	294	スイートロール	→P.68	→P.235	×	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	295	フォカッチャ	→P.68	→P.235	×	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	296	ナン	→P.68	→P.236	×	〇(中段)	×			×	満水

調理分類		メニュー番号	オートメニュー	参照ページ		付属品の使用について(〇:使う ×:使わない)						
				操作手順	作りかたコツ	テーブルプレート	黒皿	グリル皿 脚を閉じる	グリル皿 脚を開く	グリル皿 上段に入れる	グリル皿ふた	給水タンク
ピザ・パン・トースト	パン	297	白玉粉のポンデケージョ	→P.68	→P.236	×	〇(中段)	×			×	空
ピザ・パン・トースト	パン	298	米粉パン	→P.70	→P.237	〇	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	299	ごはんパン	→P.68	→P.237	×	〇(中段)	×			×	満水
ピザ・パン・トースト	パン	300	蒸しパン	→P.70	→P.238	〇	×	〇	—	—	〇	満水
ピザ・パン・トースト	パン	301	米粉蒸しパン	→P.70	→P.238	〇	×	〇	—	—	〇	満水
ピザ・パン・トースト	トースト	302	トースト	→P.70	→P.239	〇	×	—	—	〇	×	空
ピザ・パン・トースト	トースト	303	ホットサンド	→P.70	→P.239	〇	×	—	—	〇	×	空
ピザ・パン・トースト	トースト	304	ピザトースト	→P.70	→P.240	〇	×	—	—	〇	×	空
ピザ・パン・トースト	トースト	305	ガーリックトースト	→P.70	→P.240	〇	×	—	—	〇	×	空
ピザ・パン・トースト	トースト	306	フレンチトースト	→P.70	→P.240	〇	×	—	—	〇	×	空
ピザ・パン・トースト	トースト	307	バナナフレンチトースト	→P.70	→P.240	〇	×	—	—	〇	×	空
ピザ・パン・トースト	トースト	308	アップルトースト	→P.70	→P.241	〇	×	—	—	〇	×	空
ピザ・パン・トースト	トースト	309	チェルシートースト	→P.70	→P.241	〇	×	—	—	〇	×	空
ピザ・パン・トースト	トースト	310	えびパン	→P.70	→P.241	〇	×	—	〇	—	×	空
ごはん物・麺		311	しょうゆ焼きおにぎり	→P.70	→P.242	〇	×	—	—	〇	×	空
ごはん物・麺		312	みそ焼きおにぎり	→P.70	→P.242	〇	×	—	—	〇	×	空
ごはん物・麺		313	えびピラフ	→P.70	→P.242	〇	×	—	〇	—	×	空
ごはん物・麺		314	簡単ナシゴレン	→P.70	→P.242	〇	×	—	〇	—	×	空
ごはん物・麺		315	簡単リゾット	→P.70	→P.243	〇	×	×			×	空
ごはん物・麺		316	中華がゆ	→P.70	→P.243	×	×	×			×	空
ごはん物・麺		317	ライスピザ	→P.68	→P.244	〇	〇(中段)	×			×	空
ごはん物・麺		318	ライスコロッケ	→P.70	→P.244	〇	×	—	〇	—	×	空
ごはん物・麺		319	炊飯	→P.70	→P.244	〇	×	×			×	空
ごはん物・麺		320	ピースごはん	→P.70	→P.245	〇	×	×			×	空
ごはん物・麺		321	五穀ごはん	→P.70	→P.245	〇	×	×			×	空
ごはん物・麺		322	赤飯	→P.70	→P.246	〇	×	×			×	満水
ごはん物・麺		323	山菜おこわ	→P.70	→P.246	〇	×	×			×	満水
ごはん物・麺		324	栗おこわ	→P.70	→P.246	〇	×	×			×	満水
ごはん物・麺		325	あさりごはん	→P.70	→P.247	〇	×	×			×	空
ごはん物・麺		326	さつまいもと黒ごまのごはん	→P.70	→P.247	〇	×	×			×	空
煮物・スープ	煮物	327	豚の角煮	→P.70	→P.248	〇	×	×			×	満水
煮物・スープ	煮物	328	ロールキャベツ	→P.70	→P.248	〇	×	×			×	空
煮物・スープ	煮物	329	肉じゃが	→P.70	→P.248	〇	×	×			×	空
煮物・スープ	煮物	330	里いもの含め煮	→P.70	→P.249	〇	×	×			×	空
煮物・スープ	煮物	331	かぼちゃの含め煮	→P.70	→P.249	〇	×	×			×	空
煮物・スープ	煮物	332	ふろふき大根	→P.70	→P.249	〇	×	×			×	空
煮物・スープ	煮物	333	大根といかの煮付け	→P.70	→P.250	〇	×	×			×	空
煮物・スープ	煮物	334	切り干し大根の煮物	→P.70	→P.250	〇	×	×			×	空

付属品の使いかた

オート調理で使う付属品一覧

調理分類		メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかたコツ	付属品の使用について(○:使う ×:使わない) テーブルプレート	黒皿	グリル皿 脚を閉じる	グリル皿 脚を開く	グリル皿 上段に入れる	グリル皿ふた	給水タンク
煮物・スープ	煮物	335	きんぴらごぼう	P.70	P.250	○	×	×			×	空
		336	なすの煮浸し	P.70	P.251	○	×	×			×	空
		337	さつまいものレモン煮	P.70	P.251	○	×	×			×	空
		338	ラタトゥイユ	P.70	P.251	○	×	×			×	空
		339	カポナータ風野菜の簡単煮	P.70	P.252	○	×	×			×	空
		340	マーボーなす	P.70	P.252	○	×	×			×	空
		341	肉豆腐	P.70	P.253	○	×	×			×	空
		342	鶏ささみと豆腐のみぞれ煮	P.70	P.253	○	×	×			×	空
		343	さばのみそ煮	P.70	P.254	○	×	×			×	空
		344	さばのトマトソース煮	P.70	P.254	○	×	×			×	空
		345	さけの冷製	P.70	P.254	○	×	×			×	空
		346	黒豆	P.70	P.254	○	×	×			×	空
		347	大豆と昆布の煮物	P.70	P.254	○	×	×			×	空
	スープ・汁物	348	ミネストローネ	P.70	P.256	○	×	×			×	空
		349	かぼちゃのポタージュ	P.70	P.256	○	×	×			×	空
		350	クラムチャウダー	P.70	P.257	○	×	×			×	空
		351	ほたてとかぶのチャウダー	P.70	P.258	○	×	×			×	空
		352	ソーセージとキャベツのトマトスープ	P.70	P.258	○	×	×			×	空
		353	かぼちゃとコーンのチーズミルクスープ	P.70	P.259	○	×	×			×	空
		354	あさりの中華風スープ	P.70	P.259	○	×	×			×	空
		355	とん汁	P.70	P.259	○	×	×			×	空
		356	けんちん汁	P.70	P.260	○	×	×			×	空
		357	さけのかす汁	P.70	P.260	○	×	×			×	空
	カレー・シチュー	358	ポークカレー	P.70	P.262	○	×	×			×	空
		359	ビーフシチュー	P.70	P.263	○	×	×			×	空
自家製食品	肉	360	手作りソーセージ	P.70	P.264	○	×	—	○	—	×	満水
		361	手作りポークハム	P.70	P.264	○	×	—	○	—	×	満水
		362	ビーフジャーキー(中華風味)	P.70	P.264	○	×	—	○	—	×	満水
	魚	363	さんまの柔らか煮	P.70	P.265	○	×	—	○	—	×	満水
		364	わかさぎの柔らか煮	P.70	P.265	○	×	—	○	—	×	満水
		365	さけのテリーヌ	P.70	P.265	○	×	—	○	—	×	満水
	ドライ野菜・ドライフルーツ	366	ドライ野菜	P.70	P.266	○	×	—	○	—	×	満水
		367	セミドライトマト	P.70	P.266	○	×	—	○	—	×	満水
		368	ドライハーブ	P.70	P.267	○	×	—	○	—	×	満水
		369	ドライスパイス	P.70	P.267	○	×	—	○	—	×	満水
		370	ドライフルーツ(7種)	P.70	P.267	○	×	—	○	—	×	満水

調理分類		メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかたコツ	付属品の使用について(○:使う ×:使わない) テーブルプレート	黒皿	グリル皿 脚を閉じる	グリル皿 脚を開く	グリル皿 上段に入れる	グリル皿ふた	給水タンク
自家製食品	コンフィチュール	371	いちごのコンフィチュール	P.70	P.268	○	×	×			×	満水
		372	ブルーベリーのコンフィチュール	P.70	P.268	○	×	×			×	満水
		373	オレンジのコンフィチュール	P.70	P.268	○	×	×			×	満水
		374	ココナッツのコンフィチュール	P.70	P.269	○	×	×			×	満水
		375	キウイのコンフィチュール	P.70	P.269	○	×	×			×	満水
		376	りんごのコンフィチュール	P.70	P.269	○	×	×			×	満水
		377	みかんのコンフィチュール	P.70	P.270	○	×	×			×	満水
	ヨーグルト	378	ヨーグルト	P.70	P.271	○	×	×			×	空
朝食セット		379	トーストセットメニュー	P.70	P.272	○	○(上段)	×			×	満水
		380	おにぎりセットメニュー	P.70	P.273	○	○(上段)	×			×	満水
		381	焼きそばセットメニュー	P.70	P.273	○	○(上段)	×			×	満水
		382	チャーハンセットメニュー	P.70	P.273	○	○(上段)	×			×	満水
お弁当セット		383	ハンバーグ弁当セット	P.70	P.276	○	×	○	—	—	○	満水
		384	さけ弁当セット	P.70	P.276	○	×	○	—	—	○	満水
		385	しょうが焼き弁当セット	P.70	P.276	○	×	○	—	—	○	満水
		386	鶏肉弁当セット	P.70	P.276	○	×	○	—	—	○	満水
		387	ベーコン巻き弁当セット	P.70	P.277	○	×	○	—	—	○	満水
		388	ウインナー弁当セット	P.70	P.277	○	×	○	—	—	○	満水
セットメニュー・2品同時オーブン		389	ひとくち焼き豚&焼き野菜	P.70	P.278	×	○(中段,下段)	×			×	空
		390	ひとくち焼き豚&トマトのチーズ焼き	P.70	P.278	×	○(中段,下段)	×			×	空
		391	ヒレカツ&焼き野菜	P.70	P.278	×	○(中段,下段)	×			×	空
		392	ヒレカツ&ポテト	P.70	P.278	×	○(中段,下段)	×			×	空
		393	鶏から揚げ&トマトのチーズ焼き	P.70	P.279	×	○(中段,下段)	×			×	空
		394	鶏から揚げ&焼き野菜	P.70	P.279	×	○(中段,下段)	×			×	空
		395	さけムニエル&トマトのチーズ焼き	P.70	P.279	×	○(中段,下段)	×			×	空
		396	さけムニエル&しいたけ焼き	P.70	P.279	×	○(中段,下段)	×			×	空
		397	まぐろソテー&ポテト	P.70	P.279	×	○(中段,下段)	×			×	空
		398	まぐろソテー&焼き野菜	P.70	P.279	×	○(中段,下段)	×			×	空
		399	チキンソテー&ポテト	P.70	P.280	×	○(中段,下段)	×			×	空
		400	チキンソテー&トマトのチーズ焼き	P.70	P.280	×	○(中段,下段)	×			×	空
		401	豚みそ焼き&ポテト	P.70	P.280	×	○(中段,下段)	×			×	空
		402	豚みそ焼き&トマトのチーズ焼き	P.70	P.280	×	○(中段,下段)	×			×	空
		403	鶏ささみロール&しいたけ焼き	P.70	P.280	×	○(中段,下段)	×			×	空
		404	鶏ささみロール&ポテト	P.70	P.280	×	○(中段,下段)	×			×	空

付属品の使いかた

オート調理で使う付属品一覧

調理分類		メニュー番号	オートメニュー	参照ページ 操作手順	参照ページ 作りかたコツ	テーブルプレート	黒皿	グリル皿 脚を閉じる	グリル皿 脚を開く	グリル皿 上段に入れる	グリル皿ふた	給水タンク
セットメニュー・2品同時	2品同時オーブン	405	マフィン&プチパイ	➔P.70	➔P.281	×	○(中段、下段)		×		×	空
		406	マフィン&ボーロ	➔P.70	➔P.281	×	○(中段、下段)		×		×	空
		407	マフィン&黄金いも	➔P.70	➔P.281	×	○(中段、下段)		×		×	空
		408	マフィン&キャロットケーキ	➔P.70	➔P.281	×	○(中段、下段)		×		×	空
		409	ブラウニー&プチパイ	➔P.70	➔P.281	×	○(中段、下段)		×		×	空
		410	ブラウニー &キャロットケーキ	➔P.70	➔P.281	×	○(中段、下段)		×		×	空
		411	スコーン&プチパイ	➔P.70	➔P.281	×	○(中段、下段)		×		×	空
		412	スコーン&黄金いも	➔P.70	➔P.281	×	○(中段、下段)		×		×	空
	オーブンとレンジの2段	413	鶏香味焼き&スープ煮	➔P.70	➔P.282	○	×	ー	○	ー	×	空
		414	鶏香味焼き&なす煮物	➔P.70	➔P.282	○	×	ー	○	ー	×	空
		415	豚チーズ焼き&スープ煮	➔P.70	➔P.283	○	×	ー	○	ー	×	空
		416	豚チーズ焼き&ラタトゥイユ	➔P.70	➔P.283	○	×	ー	○	ー	×	空
		417	牛肉巻きおにぎり&なす煮物	➔P.70	➔P.283	○	×	ー	○	ー	×	空
		418	ぶり照り焼き&ポテト洋風煮	➔P.70	➔P.284	○	×	ー	○	ー	×	空
		419	ぶり照り焼き&かぼちゃ煮物	➔P.70	➔P.284	○	×	ー	○	ー	×	空
		420	さば焼き物&さつまいも煮物	➔P.70	➔P.285	○	×	ー	○	ー	×	空
		421	さば焼き物&かぼちゃ煮物	➔P.70	➔P.285	○	×	ー	○	ー	×	空
		422	たらムニエル&ポテト洋風煮	➔P.70	➔P.285	○	×	ー	○	ー	×	空
		423	鶏手羽中揚げ&厚揚げ煮物	➔P.70	➔P.286	○	×	ー	○	ー	×	空
		424	鶏手羽中揚げ&ホットサラダ	➔P.70	➔P.286	○	×	ー	○	ー	×	空
		425	魚フライ&厚揚げ煮物	➔P.70	➔P.287	○	×	ー	○	ー	×	空
		426	魚フライ&ブロッコリーの煮物	➔P.70	➔P.287	○	×	ー	○	ー	×	空
		427	肉巻きフライ&ホットサラダ	➔P.70	➔P.287	○	×	ー	○	ー	×	空
		428	ハンバーグ&デミグラスソース	➔P.70	➔P.288	○	×	ー	○	ー	×	空
		429	ハンバーグ&トマトソース	➔P.70	➔P.288	○	×	ー	○	ー	×	空
		430	豆腐ハンバーグ&きのこソース	➔P.70	➔P.289	○	×	ー	○	ー	×	空
		431	ポークソテー&デミグラスソース	➔P.70	➔P.289	○	×	ー	○	ー	×	空
		432	ポークソテー&きのこソース	➔P.70	➔P.289	○	×	ー	○	ー	×	空
		433	焼きおにぎり&さけのかす汁	➔P.70	➔P.290	○	×	ー	○	ー	×	空
		434	焼きおにぎり&チャウダー	➔P.70	➔P.290	○	×	ー	○	ー	×	空
		435	キムチチャーハン &中華風スープ	➔P.70	➔P.291	○	×	ー	○	ー	×	空
		436	チキンライス&チャウダー	➔P.70	➔P.291	○	×	ー	○	ー	×	空
		437	チキンライス&中華風スープ	➔P.70	➔P.291	○	×	ー	○	ー	×	空

付属品の使用について（○:使う ×:使わない）

手動調理で使う付属品

付属品の使用について（○:使える ×:使えない）

加熱方法	テーブルプレート	黒皿	グリル皿（脚を閉じる／脚を開く／上段用フラップを開く）	グリル皿ふた ※1	給水タンク
レンジ	○	× 黒皿と皿受棚の間で火花（スパーク）が発生し、損傷します	× ※2 脚の取り付け部で火花（スパーク）が発生して溶けるおそれがあります	×	空
スチーム レンジ	○	× 黒皿と皿受棚の間で火花（スパーク）が発生し、損傷します	× ※2 脚の取り付け部で火花（スパーク）が発生して溶けるおそれがあります	×	満水
グリル	× ※3 付属のグリル皿を使用する場合は、加熱室の底面にセットします	○	○ 「低」（脚を閉じる）では、脚の高さが低いため上手に焼けません	×	空
スチーム グリル 過熱水蒸気 グリル	○	○	○ 「低」（脚を閉じる）では、脚の高さが低いため上手に焼けません	×	満水
オーブン	× ※3 付属のグリル皿を使用する場合は、加熱室の底面にセットします	○	× ※2 プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります	×	空
スチーム オーブン 過熱水蒸気 オーブン	○	○	× ※2 プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります	×	満水

※1　グリル皿ふたは手動調理では使えません。
プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし、本書に記載されているオート調理の追加加熱の場合は指定の方法でのみ使えます。

※2　グリル皿は［レンジ］、［スチーム］［レンジ］、［オーブン］、［スチーム］［オーブン］、［過熱水蒸気］［オーブン］では使えません。
脚の取り付け部で火花（スパーク）が発生して溶けるおそれや、プラスチック部が高温になり変形するおそれがあります。ただし、本書に記載されているオート調理の追加加熱の場合は指定の方法でのみ使えます。

※3　［グリル］、［オーブン］で黒皿を使用する場合はテーブルプレートを取り外してください。
テーブルプレートを取り外さない場合、テーブルプレートによって熱が吸収されるため、上手に仕上がりません。ただし、グリル皿を使用する場合はグリル皿をのせたテーブルプレートを加熱室の底面にセットして使います。［オーブン］でのグリル皿の使用は本書に記載されているオート調理の追加加熱の場合のみです。

使える容器・使えない容器

■レンジ加熱とオーブン、グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

	プラスチック容器		陶器・磁器		ガラス容器		その他		
	耐熱性のあるプラスチック容器 ポリプロピレン製など	その他のプラスチック容器	耐熱性のある陶器・磁器 ココット皿 グラタン皿など	日常使っている陶器・磁器 茶わん・皿など	耐熱性のあるガラス容器	耐熱性のないガラス容器 強化ガラス クリスタルガラス カットグラスなど	ラップ類	金属、ホーロー製の鍋、ふた・金属容器・金ぐし・アルミホイルなど	竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など
レンジ	○ 耐熱温度が140℃以上の物で、「電子レンジ使用可」の表示のある物を使います。 ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。	 耐熱温度が140℃未満の物(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質する物(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。 ただし、 018解凍(肉の解凍) 019半解凍(刺身の解凍) のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。		○ ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のある物は、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。 また素焼きの陶器、土鍋など吸水性の高い物や、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなり、割れるおそれがあるので注意してください。	 ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。		○ 耐熱温度が140℃以上の物は使えます。 ただし、油、バター、砂糖を使った料理は高温になり、ラップが溶けてしまうので使えません。 オーブン・グリル加熱後は、加熱室が熱くラップ類が溶けるおそれがあるので注意してください。	 電波を反射するので使えません。 ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱し過ぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。 このとき、加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。	× 焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。 とくに針金を使っている物は燃えやすくなります。 ただし、竹ぐし、楊枝、紙は料理集に記載している使いかたに限り使えます。
オーブン・グリル	 ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のある物は使えます。				○ ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。		 ただし、発酵では使えます。	 ただし、取っ手がプラスチックの物は使えません。	 ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

上手な使いかた・調理のコツ

食品の分量と容器の大きさ・重さ

	食品の分量		容器の大きさ・重さ
あたためる	100g未満 手動調理で	100g～900g オート調理か手動調理で	食品が7～8分目になる容器が目安 食品分量と同じくらいの重さが目安

調理する		
オート調理		オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。
手動調理		食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。

食品を置く位置

■中央部に置く。

(レンジ加熱の場合)

(オーブン加熱の場合)

(グリル加熱の場合)

２個以上の食品の同時あたため

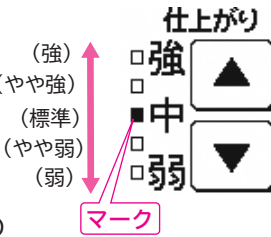
■オート調理で同じ食品を2個以上同時にあたためる場合は、食品の分量や容器の大きさ・重さを同じくらいにします。

■お総菜は少し間を離して、飲み物は中央に寄せて置きます。

■オート調理で保存温度や種類の異なる食品を2品同時にあたためる場合
- ●常温と常温、常温と冷蔵、冷蔵と冷蔵の2品同時あたためは 001あたため ➔P.54
- ●冷凍と冷蔵の2品同時あたためは 008冷凍(左)と冷蔵(右) ➔P.55
- ●上記以外の食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながらあたためます。➔P.72, 73

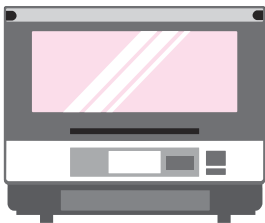
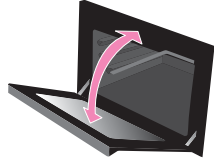
オート調理の仕上がり調節

■仕上がり調節(あたためや焼き加減調節)は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は ▲▼ をタッチして、マークを希望の位置に設定します。

※メニューによっては5段階と3段階の調節となります。

※003牛乳、004酒かんと容器を登録した場合の013ごはん(わがや流)～017酒かん(わがや流)は前回の仕上がり設定を記憶しています。

※ボタンの色が薄いときは操作できません。

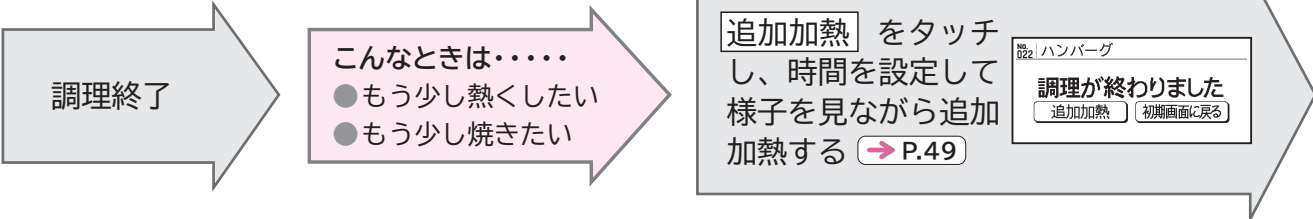
調理中の仕上がり状態確認

■調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

※温度を下げないためです。
※ドアを開けると調理は中断されます。

調理後の追加加熱

■追加加熱は、追加加熱機能で様子を見ながら行う。

調理終了 ➔ こんなときは・・・・・
●もう少し熱くしたい
●もう少し焼きたい
➔ 追加加熱 をタッチし、時間を設定して様子を見ながら追加加熱する ➔P.49

ハンバーグ
調理が終わりました
追加加熱 | 初期画面に戻る

調理後の食品(容器)や付属品の取り出し

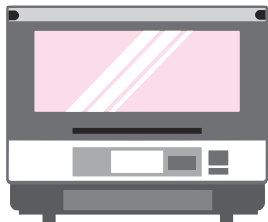
(やけどの原因になります)

調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、出し入れの際は、注意する。

■調理が終了したら、食品を早めに出す。
※余熱で仕上がり(焼き色など)が変わることがあるためです。

取り出し忘れ防止のために、調理終了後、ドアが開けられるまでの3分間、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。(取り出し忘れ防止音)

調理終了音が鳴ったら取り出してください。

※オーブン、グリル調理でテーブルプレートや黒皿を取り出すときは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使い両手で取り出します。

■食品、特に飲み物や汁物を取り出すときは、こぼさないように気をつける。

調理の手順

調理方法は
操作手順は
調理のあとは
オート調理
あたためる
・ごはんのあたため
・お総菜のあたため
・飲み物のあたため
・解凍・下ゆで
ワンタッチであたため
あたため スタート
あたため加減を調節したいときは「スタート」のあとに仕上がり調節を選択 ➔P.37
①あたためコース
・メニューに適したあたため ➔P.50~59
・わがや流 ➔P.60~63
（お手持ちの容器の重さを登録して、お好みのあたため具合を記憶します）
②解凍・下ゆで
調理の下ごしらえ ➔P.64~67
オート ①あたためコース ③料理集から 使ったメニュー
②解凍・下ゆで ④スピード 簡単・便利 材料別
手動 レンジ スチーム/オーブン グリル・発酵 お手入れ 設定
調理する
・グリル料理
・オーブン料理
・スイーツ
4種類の選択方法があります。
調理分類 ➔P.42、43
メニュー番号 ➔P.44
材 料 別 ➔P.45
使ったメニュー ➔P.45
③料理集から
料理集からメニューを選択する ➔P.42~44
④スピード・簡単・便利
・手早く調理する
・複数同時に調理する ➔P.46
①あたためコース
オート あたためコース ≪前 1/4 次≫
あたため 冷凍ごはん 牛乳 酒かん
②解凍・下ゆで
オート 解凍・下ゆで
解凍（肉の解凍） 半解凍（刺身の解凍） 葉・果菜の下ゆで 根菜の下ゆで
③料理集から
オート 料理集から
調理分類 メニュー番号
調理分類から
オート 調理分類 ≪前 1/2 次≫
焼き物 グラタン キッシュ 焼き蒸し いため物 蒸し物 揚げ物 スイーツ
メニュー番号から
オート メニュー番号
No. - - - 料理集のメニュー番号を入れてください
1 2 3 4 5 クリア 6 7 8 9 0 決定
④スピード・簡単・便利
オート スピード・簡単・便利 ≪前 1/2 次≫
10分以内ごちそう 10分以内もう一品料理 10分以内スイーツ 10分以内軽食 お弁当セット 冷やごはんリメイク
メニューに合った付属品や食品の準備ができていることを確認して、仕上がり調節を選択して「あたためスタート」を押す
あたため スタート
終了音が鳴ったら終了です
手動調理
■加熱の種類や時間、温度を手動で設定して調理する
レンジ ➔P.71~74
グリル ➔P.75
オーブン ➔P.76~78
スチーム ➔P.79
過熱水蒸気 ➔P.80
スチームレンジ発酵 スチームオーブン発酵 ➔P.81、82
⑤レンジ
手動でレンジ・スチームレンジ・スチームレンジ発酵
オート あたためコース 料理集から 使ったメニュー 解凍・下ゆで スピード 簡単・便利 材料別
手動 ⑤レンジ ⑥スチーム/オーブン グリル・発酵 お手入れ 設定
⑥スチーム/オーブン・グリル・発酵
手動でオーブン・グリル・スチームグリル・過熱水蒸気グリル・スチームオーブン・過熱水蒸気オーブン・スチームオーブン発酵
⑤レンジ
手動 レンジ ≪前 1/2 次≫
800w 600w 500w 200w 100w スチームレンジ（発酵）
⑥スチーム /オーブン・グリル・発酵
手動 スチーム/オーブン・グリル・発酵
オーブン スチームオーブン（発酵） 過熱水蒸気オーブン グリル スチームグリル 過熱水蒸気グリル
出力、温度や時間を選択して「あたためスタート」を押す
あたため スタート
終了音が鳴ったら終了です
加熱が足りなかった場合は 追加加熱 を行います。 ➔P.49
冷却ファンの風切り音がする場合があります。 ➔P.95
続けて調理しないときはお手入れをします。 ➔P.88
約10分放置すると自動的に電源が切れます。 ➔P.2 「入」にするときはドアを開けます。

操作の手順

画面の構成

ドアを開けると電源が入り、初期画面が表示されます

初期画面表示

オートメニュー

あたためコース ➔P.50~63	解凍・下ゆで ➔P.64~67
ごはん、冷凍ごはん、お総菜などよく使うあたためのメニューです。	肉や刺身の解凍、野菜の下ゆでなど料理の下ごしらえをするメニューです。

料理集から ➔P.42~44、68~70	スピード・簡単・便利 ➔P.46
焼き物、焼き蒸し、揚げ物、自家製食品などの調理分類や記載されているメニュー番号からオートメニューを選びます。	10分以内に加熱できるオートメニューや2品同時など複数の料理を同時に作れるオートメニューを選ぶことができます。

使ったメニュー ➔P.45	材料別 ➔P.45
最近使ったオートメニューが自動で記憶されます。(最大20メニュー)	肉類、魚介類、卵・豆腐、野菜類、米・麺類・小麦粉類、乳製品からオートメニューを選ぶことができます。

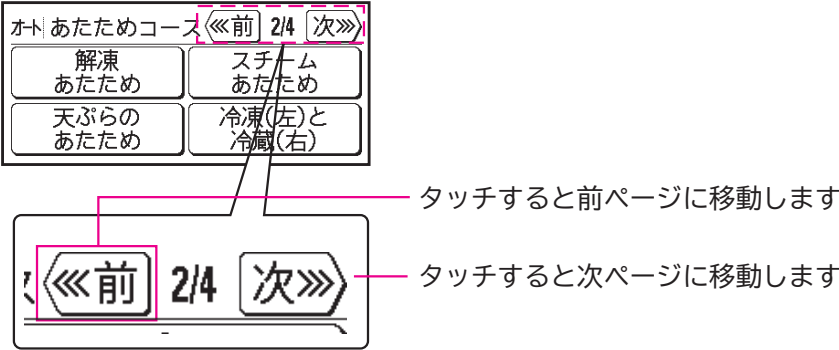
手動メニュー

レンジ ➔P.70~74、79、81	スチーム/オーブン・グリル・発酵 ➔P.75~78、80、82
手動レンジ、レンジ発酵、途中で出力を切り替えるリレー加熱を行う手動メニューです。	手動オーブン(スチーム、過熱水蒸気あり/なし)、手動グリル(スチーム、過熱水蒸気あり/なし)を行う手動メニューです。

お手入れ・設定

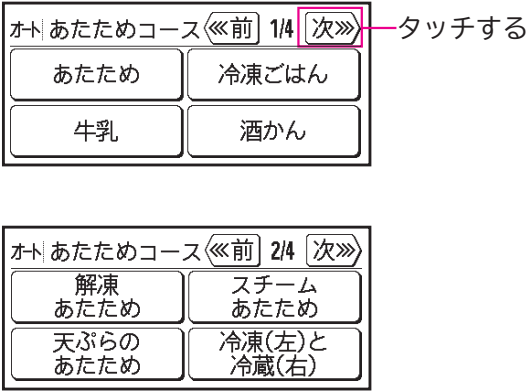
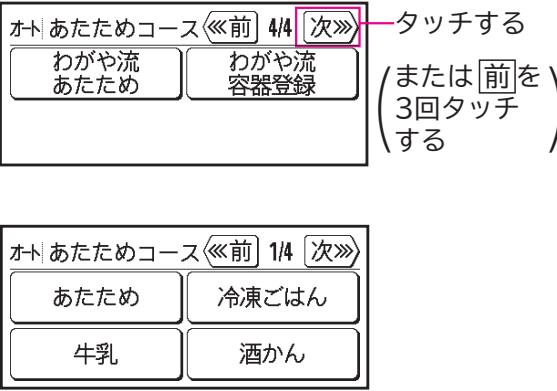
お手入れ・設定 ➔P.86、87、90
庫内清掃、脱臭などのお手入れや、重量センサーの0点調節、庫内灯のON/OFF、音量の大きさなどの設定ができます。

ページの移動方法

メニュー選択画面などで、ページが複数ある場合は、画面右上の前・次をタッチすることでページを移動することができます　※1ページのみの場合は表示されません

ページ数(現ページ/全ページを表します)

例:1ページから2ページへ移動する場合

オート あたためコース ≪前 1/4 次≫ ―タッチする
あたため / 冷凍ごはん / 牛乳 / 酒かん

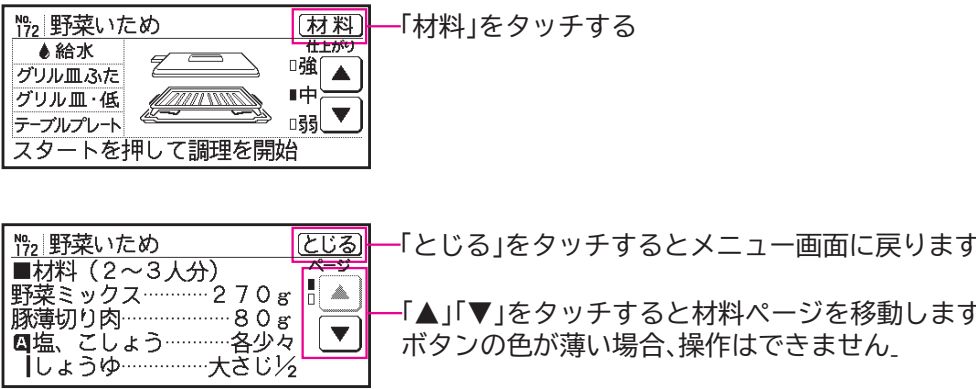
オート あたためコース ≪前 2/4 次≫
解凍 あたため / スチーム あたため / 天ぷらの あたため / 冷凍(左)と 冷蔵(右)

例:4ページから1ページへ移動する場合

材料の表示方法

メニュー画面の右上に表示されている材料をタッチすることにより材料を確認することができます

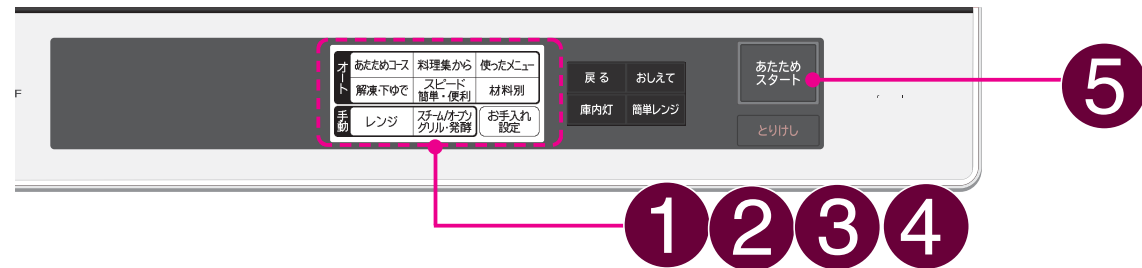
例: 172 野菜いため の場合

「材料」をタッチする

「とじる」をタッチするとメニュー画面に戻ります

「▲」「▼」をタッチすると材料ページを移動します
ボタンの色が薄い場合、操作はできません。

操作の手順

オート調理の操作方法 例: 124 焼きギョウザ

調理分類からメニューを選ぶ

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
スチームを使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

※メニューによって使う付属品が異なります。操作手順や料理集、液晶画面のイラストに従い、正しくセットしてください。

オート調理で使う付属品一覧 ➔P.21~32

例1：操作手順

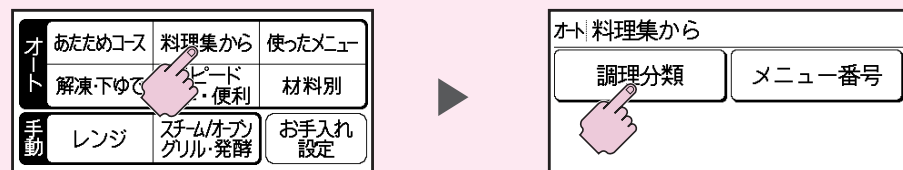
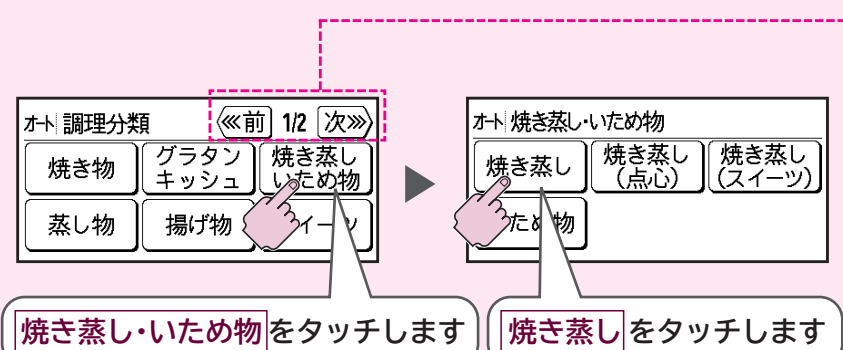
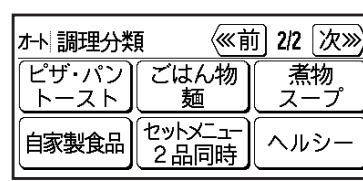
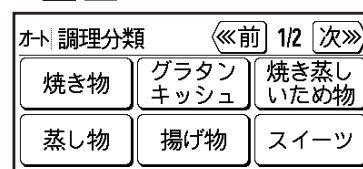
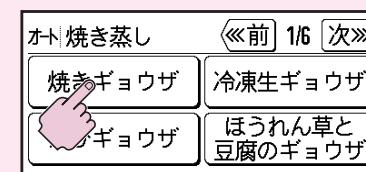
1 料理集から
2 調理分類
3 焼き蒸し・いため物
4 焼き蒸し
5 焼きギョウザ

液晶タッチパネルに表示されるボタンを左の順にタッチしてオートメニューを選びます。
※料理集では料理集から、調理分類を記載せず、下の3段のみを記載しています。

例2：使用付属品

給水 満水

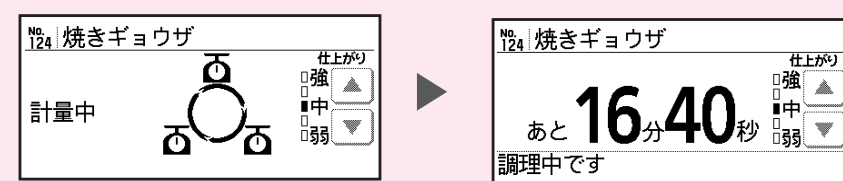
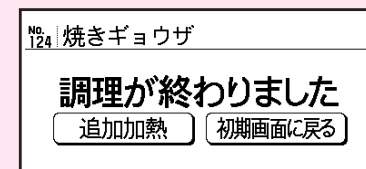
テーブルプレート
グリル皿(脚を閉じる)
グリル皿ふた
給水タンク(満水)

1 料理集から をタッチし、調理分類 をタッチする

2 焼き蒸し・いため物をタッチし、焼き蒸しをタッチする

3 焼きギョウザ をタッチする

4 表示される付属品、給水タンクの確認をする

※ 材料 ボタンをタッチすることでメニューの材料を確認することができます ➔P.41

※仕上がり▲▼ボタンで仕上がりを調節することができます ➔P.37

5 あたため スタート を押してスタートする

調理中 調理をしています

調理終了 終了音が鳴ったら食品を取り出す

No.124 焼きギョウザ
調理が終わりました
追加加熱 初期画面に戻る

スチーム、過熱水蒸気を使用した場合は
・使用後は、給水タンクを空にします
・使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります ➔P.88
・使用後は、パイプの水抜きを行ってください ➔P.90

操作手順は 調理分類 からの選択方法です。
他に次の3種類の選択方法があります

材料別 ➔P.45
メニュー番号 ➔P.44
使ったメニュー ➔P.45

⚠注意

テーブルプレート、黒皿、グリル皿、グリル皿ふたの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- 取り出したテーブルプレート、黒皿、グリル皿、グリル皿ふたは、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

操作の手順

オート調理の操作方法　例: 022ハンバーグ

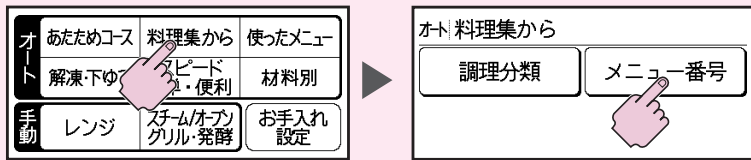
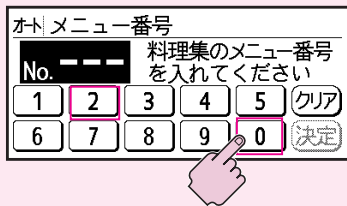
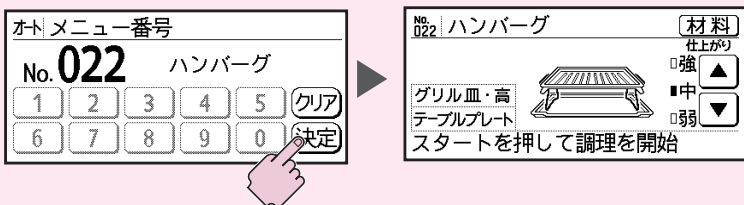
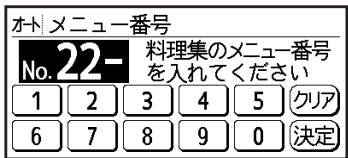
メニュー番号 からメニューを選ぶ

●クッキングガイドに記載されているメニュー番号からメニューを選ぶことができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
スチームを使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

※メニューによって使う付属品が異なります。操作手順や料理集、液晶画面のイラストに従い、正しくセットしてください。
オート調理で使う付属品一覧 ➔P.21~32

1 料理集から をタッチし メニュー番号 をタッチする

2 0、2、2 の順にタッチする

2 を2回タッチし、決定 をタッチしてもメニューを選択できます

※一桁のメニュー番号の場合、「一桁の数字」→ 決定 でメニューを表示することができます。

3 決定 をタッチする

仕上がり調節をするときは ➔P.37

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

スチーム、過熱水蒸気を使用した場合は
・使用後は、給水タンクを空にします
・使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります ➔P.88
・使用後は、パイプの水抜きを行ってください ➔P.90

材料別 からメニューを選ぶ

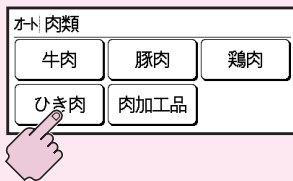
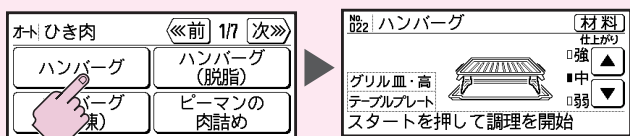
●肉類、魚介類、卵・豆腐、野菜類、米・麺・小麦粉類、乳製品の材料からメニューを選ぶことができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
スチームを使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

※メニューによって使う付属品が異なります。
操作手順や料理集、液晶画面のイラストに従い、正しくセットしてください。
オート調理で使う付属品一覧 ➔P.21~32

1 材料別 をタッチし、肉類 をタッチする

2 ひき肉 をタッチする

3 ハンバーグ をタッチする

仕上がり調節をするときは ➔P.37

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

使ったメニュー からメニューを選ぶ

●最近使ったメニューが自動で記憶されます。（最大20メニュー）
ご家庭の定番メニューを選ぶとき便利です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
スチームを使うメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

※メニューによって使う付属品が異なります。
操作手順や料理集、液晶画面のイラストに従い、正しくセットしてください。
オート調理で使う付属品一覧 ➔P.21~32

1 使ったメニュー をタッチする

2 ハンバーグ をタッチする

※ ハンバーグ を使ったことがなければ、使ったメニューには表示されません。

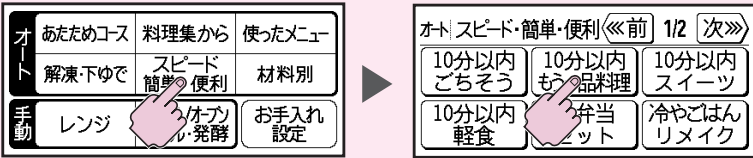
仕上がり調節をするときは ➔P.37

3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

■ 使ったメニュー は最近使った20メニューを記憶しておくオートメニューです。
■ 使ったメニュー は「仕上がり調節」の設定を記憶しています。
■工場出荷時には、メニューは記憶されていません。
■ 使ったメニュー の内容を消去したい場合は「使ったメニューを全消去する」を参照する。➔P.87

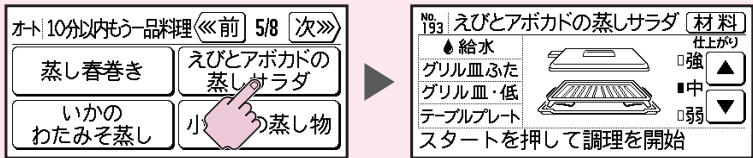
オート調理の操作方法 例: 193 えびとアボカドの蒸しサラダ

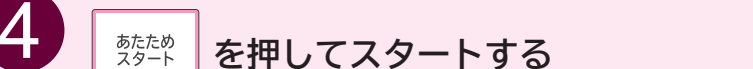
スピード・簡単・便利 からメニューを選ぶ

●10分以内に加熱できる物や２品同時などの短時間で作れるオートメニューを選ぶことができます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
スチームを使うメニューは、給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする

※メニューによって使う付属品が異なります。操作手順や料理集、液晶画面のイラストに従い、正しくセットしてください。
オート調理で使う付属品一覧 ➔P.21~32

1 スピード・簡単・便利 をタッチし 10分以内もう一品料理 をタッチする

2 次 ボタンを4回タッチする

※ 前 次 ボタンをタッチすることでページの移動をすることができます ➔P.41

3 えびとアボカドの蒸しサラダ をタッチする

仕上がり調節をするときは ➔P.37

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

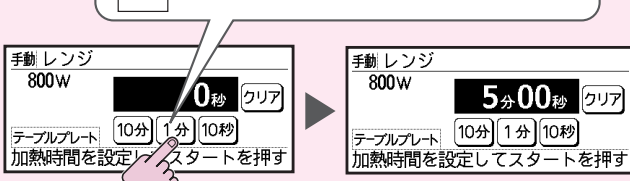
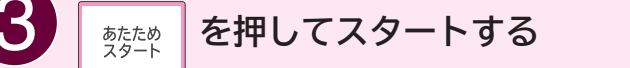
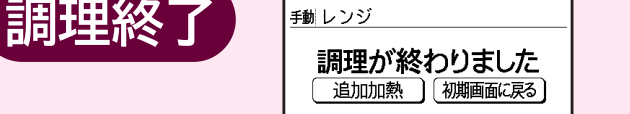
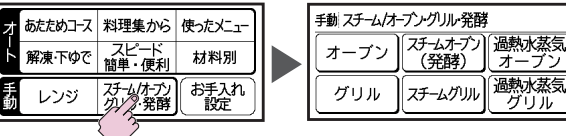
スチーム、過熱水蒸気を使用した場合は
・使用後は、給水タンクを空にします
・使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります ➔P.88
・使用後は、パイプの水抜きを行ってください ➔P.90

レンジ 800W 5分

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
スチームを使うメニューは、給水タンクの満水ラインまで水を入れてセットする

1 手動メニューの を選択し、出力（W）を選択する

オーブンを使用する場合、温度を選択する

加熱時間を設定する
※ 加熱時間を間違えた時、設定し直すには クリア をタッチします

加熱時間の選択範囲

出力	範囲
800W	10秒～10分：10秒単位
600W 500W	10秒～20分：10秒単位
200W 100W	10秒～20分：10秒単位 10秒～90分：1分単位
オーブン	10秒～20分：10秒単位 20分～90分：1分単位
グリル	10秒～20分：10秒単位 20分～40分：1分単位

3 あたため スタート を押してスタートする

調理終了

加熱が足りなかった場合、追加加熱 をタッチして時間を設定し、様子を見ながら追加加熱を行います。

終了音が鳴ったら食品を取り出す

スチーム、過熱水蒸気を使用した場合は
・使用後は、給水タンクを空にします
・使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります ➔
・使用後は、パイプの水抜きを行ってください ➔P.90

手動調理（仕上がり調節）

予熱中に温度の変更ができます。加熱中には温度と時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。

●オーブン、スチームオーブン、スチームオーブン（発酵）過熱水蒸気オーブンの予熱中や加熱中に温度変更ができます。

例：160℃から10℃下げる場合

1 仕上がり調節 をタッチし、温度変更 をタッチする

2 ▼を1回タッチし、決定 をタッチする

変更した温度で加熱します

時間変更

●オーブン、スチームオーブン、スチームオーブン（発酵）過熱水蒸気オーブン、グリル、スチームグリル、過熱水蒸気グリルの加熱中に時間変更ができます。

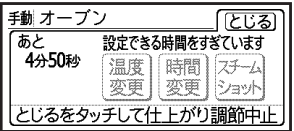
例：6分20秒のとき10分追加する場合

1 仕上がり調節 をタッチし、時間変更 をタッチする

2 ▲を10回タッチし、決定 を タッチする

3 変更した時間で加熱します

選べる加熱内容	
オーブン　スチームオーブン　温度変更100℃～250℃（10℃単位）時間変更5分～90分（1分単位）（合計加熱時間:最大90分）	グリル　スチームグリル　過熱水蒸気グリル　時間変更5分～40分（1分単位）（合計加熱時間:最大40分）
スチームオーブン（発酵）温度変更30℃～45℃（5℃単位）時間変更5分～90分（1分単位）（合計加熱時間:最大90分）	過熱水蒸気オーブン　温度変更100℃～250℃（10℃単位）時間変更5分～40分（1分単位）（合計加熱時間:最大40分）

●残り時間が5分以内のときは使用できません。
設定中に5分を切った場合には、とじる やめる をタッチしてください。

追加加熱

調理終了後に時間を延長して加熱する

●オート調理、手動調理の調理終了後、液晶部に 追加加熱 が表示され、加熱が足りなかった場合に追加で加熱することができます。
● 追加加熱 は調理終了後約3分で消灯します。
● 追加加熱 は最大で3回まで行うことができます。
● 追加加熱 消灯後、追加で加熱を行いたい場合は、料理集を参考に様子を見ながら加熱してください。

例: 022ハンバーグ で追加加熱を行う場合

調理終了

終了音が鳴ったら食品を取り出す

仕上がりを確認して加熱が足りなかった場合、付属品と食品を加熱室内に戻し、追加加熱 を行います

1 追加加熱 をタッチする

2

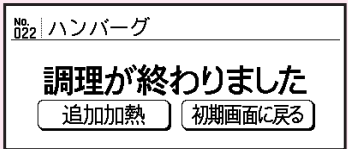
※加熱時間を設定し直したいときには クリア をタッチします
※オートメニューの仕上がり調節を調節することはできません。

3 を押してスタートする

追加加熱 は様子を見ながら行います
十分に加熱された場合は とりけし を押して加熱を終了させてください

追加加熱終了

とりけし を押すか、終了音が鳴ったら食品を取り出す

調理が終わりました
追加加熱　初期画面に戻る

※3回目の 追加加熱 終了後は、追加加熱 ボタンは表示されません。さらに追加で加熱を行いたい場合は、料理集を参考に様子を見ながら加熱してください。

加熱時間の設定

●手動調理の場合
レンジ
10秒～5分：10秒単位
オーブン、グリル
10秒～10分：10秒単位

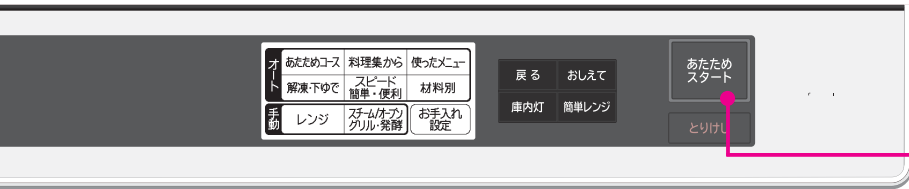
●オート調理の場合
加熱方法が レンジ 中心のオートメニュー
10秒～5分：10秒単位
加熱方法が オーブン、グリル 中心のオートメニュー
10秒～10分：10秒単位

追加加熱 は付属品や食品を、そのまま加熱室に戻して行います。給水タンクを使用するメニューは給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットします。
ただし、セットメニュー・2品同時 の追加加熱は、加熱が十分な物を取り出してから、料理集を参考に加熱します。➔P.272~291

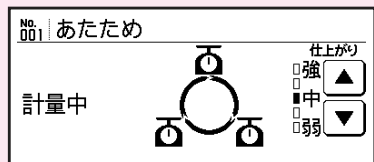
スチーム、過熱水蒸気を使用した場合は
・使用後は、給水タンクを空にします
・使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります ➔P.88
・使用後は、パイプの水抜きを行ってください ➔P.90

オート調理（あたためる）

常温や冷蔵で保存したごはん、お総菜のあたため 001あたため

●常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
●飲み物（牛乳、コーヒー、豆乳、お茶、水など）は 003牛乳 →P.56、57 または 016牛乳（わがや流） であたためます。→P.60~63
●冷凍ごはんのあたためは 002冷凍ごはん で加熱します。
●冷凍保存（ホームフリージング）した食品は 005解凍あたため であたためます。→P.52、53
●みそ汁、スープなどは 015汁物（わがや流） であたためます。→P.60~63

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

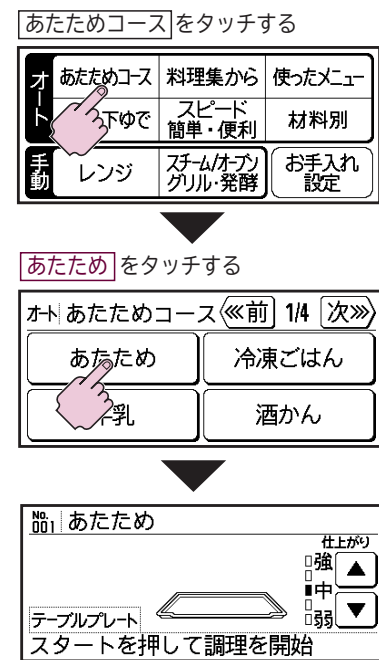
準備 食品を入れた容器や皿を、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 あたため スタート を押してスタートする

仕上がり調節をするときは
（加熱時間を表示する前に調節します）

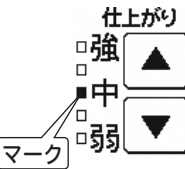
終了音が鳴ったら食品を取り出す

以下の手順でも 001あたため を選択できます

あたためコース をタッチする

あたため をタッチする

■仕上がり調節のしかた
仕上がりは「中（標準）」に自動設定されます。調節は ▲▼ をタッチして、マークを希望の位置に設定します。

■前回の仕上がり調節は、記憶されません。
■ごはんのあたためは、001あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

お願い ● 001あたため は、ドアを閉めて約10分以内（表示部に初期画面が表示されている間）に あたため スタート を押してください。約10分放置すると待機時消費電力オフ機能が働き、電源が切れます。ドアを開閉して電源を入れてから あたため スタート を押してください。→P.4

次の食品は「手動調理（レンジ加熱）」で様子を見ながらあたためる →P.72、73

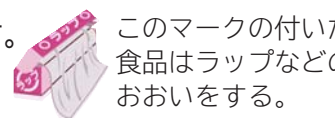
●重量が100g未満の食品 ●まんじゅう ●パン類 ●冷凍野菜 ●市販のおにぎり ●乳幼児用ミルク、ベビーフード ●市販の調理済み食品

100g未満

※包装を外して皿に移し換えます
※別の容器に移し換えます
※別の容器に移し換えます

あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 001あたため

■お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■食品の重量が容器より重いときは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。
■一度にあたためられる量は、食品と容器を合わせて200～1800gまでが目安です。
■食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0～10℃が目安です。
■「わがや流」であたためられる食品の量は1人分が適量です。→P.61

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

常温や冷蔵保存した食品をあたためる オート調理 001あたため

分類	食品・あたためかた
ごはん物	**ごはん** 常温は仕上がり調節 やや弱 で加熱する。 冷蔵は やや弱 か 中 で加熱する。 **チャーハン・ピラフ** 加熱後、かき混ぜる。
めん類	**スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
焼き物	**焼き魚** 飛び散ることがあるのでおおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。 **ハンバーグ** ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。 **焼きとり・焼き肉** 皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
揚げ物	**天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。 分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。
いため物	**野菜のいため物・酢豚・八宝菜** 容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。 加熱後、かき混ぜる。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
煮物	**野菜の煮物・おでん（たまごは取り除く）** 容器に入れて、煮汁をかける。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。 **煮魚** 容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
蒸し物	 **シューマイ** 少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。 乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。 冷蔵は仕上がり調節 やや強 で加熱する。
汁物（とろみのある物）	**カレー・シチュー** えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後よくかき混ぜる。（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える）仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 ※みそ汁、スープなどは、015汁物（わがや流）で加熱する。→P.60~63 ※使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。→P.34、35 漆器や耐熱性のない容器は使えません。

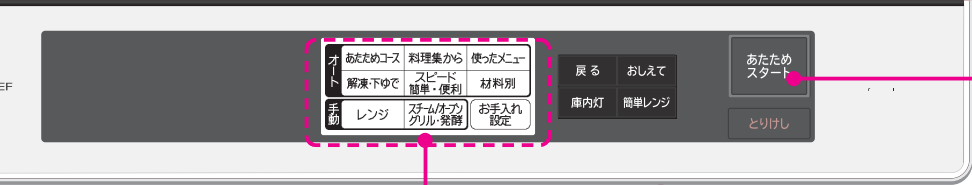
オート調理（あたためる）

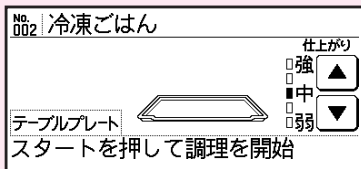
002冷凍ごはん 005解凍あたため

●冷凍保存（ホームフリージング）した食品をあたためます。
（冷凍ごはんは 002冷凍ごはん、冷凍のお総菜は 005解凍あたため であたためます。）

お知ら

準備

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

1 あたためコース をタッチする

2 冷凍ごはん をタッチする

仕上がり調節をするときは ➔P.37

005 解凍あたため を選択する場合
次 をタッチし2/4ページに移動する

解凍あたため をタッチする

3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 002冷凍ごはん 005解凍あたため

■ 002冷凍ごはん 005解凍あたため の場合、食品と容器を合わせて200～1800gまでです。
■ 005解凍あたため の場合、お総菜やご家庭で調理して冷凍保存した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■ 005解凍あたため の場合、食品の重量が容器の重量より重いときは、仕上がり調節 やや強 に合わせます。
■食品の温度は、冷凍は約−18℃が目安です。

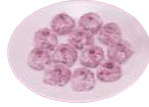
このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

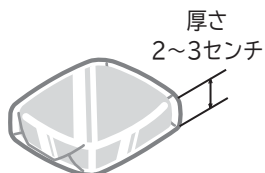
冷凍保存した食品（ごはん物）を解凍してあたためる オート調理 002冷凍ごはん

ごはん物		**冷凍ごはん・チャーハン・ピラフ** ラップに包んで四角形に形作った冷凍ごはんは、テーブルプレートの中央に直接のせる。 耐熱性のあるプラスチック製の冷凍保存容器に入った冷凍ごはんは、保存容器のメーカーの指示通りに準備してからテーブルプレートの中央に直接のせる。 2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。 冷凍チャーハン、ピラフは、仕上がり調節 やや弱 に合わせ、加熱後かき混ぜる。

※冷凍ごはんを皿にのせて使用する場合は 005解凍あたため で加熱します。

冷凍保存した食品を解凍してあたためる（容器あり） オート調理 005解凍あたため

めん類		**冷凍スパゲッティ・焼きそば** 皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。
焼き物		**冷凍ハンバーグ** 皿にのせる。加熱後、裏返して1～2分ほどおく。
揚げ物		**冷凍天ぷら・フライ・コロッケ** 皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。 油が気になるときは、加熱後、ペーパータオルでとる。
いため物		**冷凍八宝菜・ミートボール** 容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。
蒸し物		**冷凍シューマイ** サッと水にくぐらせて皿に並べる。 加熱後はすぐにラップを外す。
汁物（とろみのある物）		**冷凍カレー・シチュー** 容器に入れ、おおいをする。ふたの換わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。 加熱後、かたまりをほぐし、よくかき混ぜる。

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

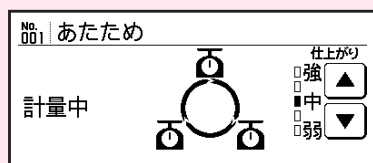
●材料は新鮮な物を
1回分ずつ（200～300g）に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

●ごはんやカレーなどは
ごはんは1杯分（150g）ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く（厚さ2～3cm）平らにして冷凍します。（丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすい物は、あらかじめ半分に切っておきます。）

オート調理（あたためる）

001あたため

冷凍保存（ホームフリージング）した食品は、常温の食品との同時あたためはできません。
（冷凍保存食品は上手にあたたまりません。002冷凍ごはん、005解凍あたためであたためます）

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

1 を押してスタートする

仕上がり調節をするときは →P.37
（加熱時間を表示する前に調節します）

終了音が鳴ったら食品を取り出す

001 あたため で異なる2品（冷蔵や常温の物）をあたためるコツ

●あたためられる食品
冷蔵または常温の食品です。

●食品の分量
・1品の分量は約100～300ｇです。
・2品の分量をほぼ同じにします。
分量の目安は、一方の分量に対し、片方は0.7～1.3倍程度です。
（例:ごはん150ｇとお総菜100～200ｇ）
（この分量以外はオート調理できません。手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱してください。）
→P.72、73

●容器の大きさ
食品の分量にあった大きさ、重さの容器を使います。
2品とも同程度の大きさ、重さの容器を使います。

●上手に仕上げるには
食品により、飛び散りを防いだり適温にあたためるためラップなどのおおいが必要です。
・タレ、ソース、煮汁のかかった食品
・カレー、シチューなどのとろみのある食品

表面が乾燥ぎみの時や、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。

カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

食品の種類や保存状態（常温・冷蔵）によって仕上がり調節を使い分けます。→P.51

次の場合はうまくあたたまりません

●冷凍保存した食品
1品ずつ005解凍あたためであたためます。→P.52、53

●2品同時あたためだに向かない組合せの例
・塩分の多い食品と糖分の多い食品
（例:スープと砂糖を入れたコーヒー）
・汁気の多い食品と少ない食品
（例:シチューとパン）
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→P.72、73

●牛乳、コーヒーなどの飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけを 003牛乳 であたためてください。

●オート調理のあたためができない食品は、2品同時あたためはできません。→P.50
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためます。→P.72、73

冷凍や冷蔵で保存した食品の異なる2品（冷凍ごはん・お総菜など）の同時あたため

008冷凍（左）と冷蔵（右）

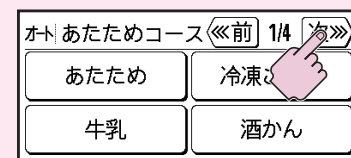
常温保存食品は、冷凍保存食品との同時あたためはできません。
（常温保存食品が熱くなり過ぎます）

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品

テーブルプレート
給水タンク
空

準備 冷凍食品を左側、冷蔵食品を右側になるようにテーブルプレートの上に間隔をあけて置き、ドアを閉める

1 あたためコース をタッチし、次 をタッチする

2 冷凍（左）と冷蔵（右） をタッチする

仕上がり調節をするときは →P.37

3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

008冷凍（左）と冷蔵（右） のコツ

●食品を置く位置は（置く位置が決まっています）

左側：冷凍保存の食品 | 右側：冷蔵保存の食品

●食品の分量は →P.54

●加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。

●容器の大きさは →P.54

●上手に仕上げるには →P.54

●オート調理のあたためのできない食品は同時にあたためることができません。→P.50
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながらあたためてください。→P.72、73

●牛乳、コーヒーなどの 飲み物は、それ以外の食品との2品同時あたためはできません。
各々の種類だけを003牛乳であたためてください。
→P.56、57

表面が乾燥ぎみの時や、柔らかく仕上げたい場合は水やお酒をふるか霧を吹きます。
カレー、シチュー、野菜いためなどは、加熱後よくかき混ぜます。

オート調理

オート調理（あたためる）

飲み物のあたため　003 牛乳　004 酒かん

●牛乳やコーヒー、お茶、豆乳、水などの、飲み物をあたためます。003 牛 乳
●お酒をあたためます。004 酒かん

003 牛 乳
004 酒かん

例: 003牛 乳の場合

ドアを開けると電源が入ります。

テーブルプレートと食品を入れ、

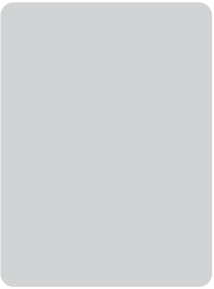
1 あたためコース をタッチする

2 牛乳 をタッチする

仕上がり調節をするときは ➔P.37

※003牛乳、004酒かんは仕上がり調節の設定を記憶します。

3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

飲み物の上手なあたためかた　オート調理 003牛乳

●あたためる分量と容器の重さは同じくらいにします
飲み物の重量が容器の重量よりかるいときは、仕上がり調節 やや弱 か 弱 で加熱します。

●あたためられる飲み物は
冷蔵保存の牛乳と常温のコーヒー、お茶、水などです。

●一度にあたためられる分量［1～4杯分］は

飲み物	分量
牛乳（冷蔵品）	200～800mL
コーヒー	150～600mL
お茶	180～720mL
水	180～720mL

●2個以上を同時にあたためる場合は
テーブルプレートの中央に寄せて置きます。

●容器の種類と飲み物の入れかた
容器はマグカップやコップを使い、飲み物を容器の7～8分目まで入れます。
半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどすることがあります。
手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。
➔P.72、73

突沸

●牛乳びんでの加熱はできません

●牛乳は冷蔵室から出したての物を使います

お酒の上手なあたためかた　オート調理 004酒かん

●一度にあたためられる分量は100～300mLです

●テーブルプレートの中央に置いて加熱します

● 001あたため では熱くなり過ぎます

● 追加加熱 終了後、仕上がりがぬるかったときは、レンジ800W であたたまり加減を見ながら加熱します。

●容器の種類と飲み物の入れかた
・容器はコップまたは徳利を使います。
・コップであたためる場合は、7～8分目まで入れます。
・徳利であたためるときはくびれた部分より1cm下くらいまで入れます。
・びん詰めのお酒は栓を抜きます。
・半分以下の少量で加熱すると、加熱室から取り出した後でも、突然沸とう(突沸)して飛び散り、やけどをすることがあります。手動調理（レンジ加熱）であたたまり加減を見ながら加熱します。
➔P.72、73

オート調理(あたためる)

スチームあたため、パリッとあたため

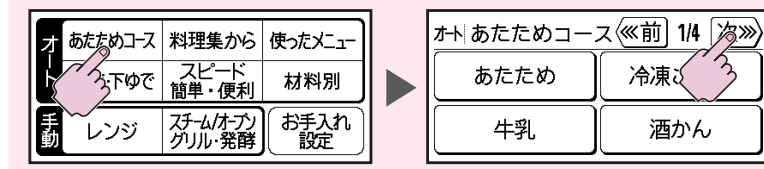
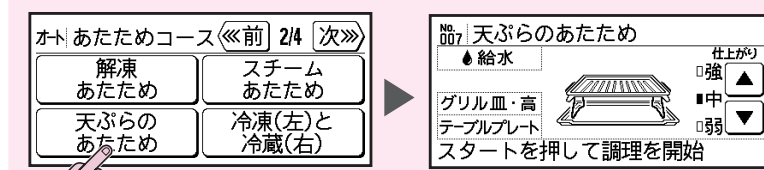
●スチームを使ってふっくらあたためます。 006スチームあたため 009中華まんのあたため(冷蔵) 010中華まんのあたため(冷凍)
●過熱水蒸気を使って揚げ物などをパリッとあたためます。 007天ぷらのあたため
●市販のチルド食品、冷凍のお総菜をあたためます。 011パリッとあたため(冷蔵) 012パリッとあたため(冷凍)

例: 007天ぷらのあたため の場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

011パリッとあたため(冷蔵) 010中華まんのあたため(冷凍)
012パリッとあたため(冷凍)

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 あたためコース をタッチし、 次 をタッチする

2 天ぷらのあたため をタッチする

仕上がり調節をするときは ➔P.37

その他のメニュー選択方法

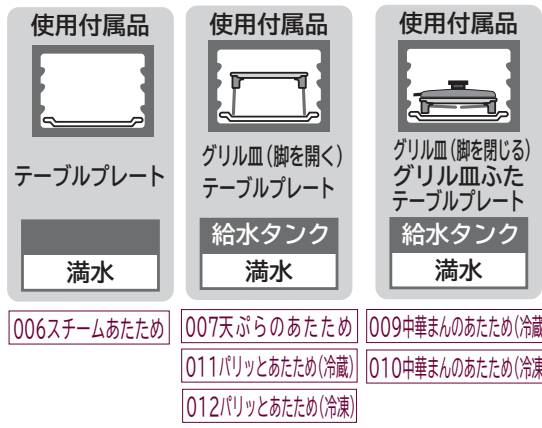
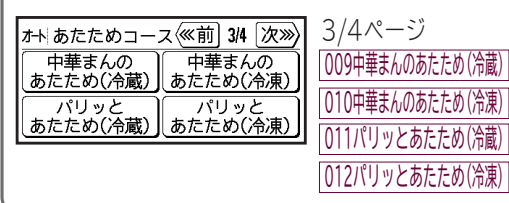
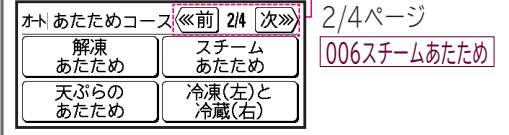
次、前 でページ移動

2/4ページ 006スチームあたため

3/4ページ 009中華まんのあたため(冷蔵) 010中華まんのあたため(冷凍) 011パリッとあたため(冷蔵) 012パリッとあたため(冷凍)

3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

・使用後は、給水タンクを空にします
・使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります ➔P.88
・使用後は、パイプの水抜きを行ってください ➔P.90

スチームを使った上手なあたためかた
オート調理 006スチームあたため

●あたためられる食品は
常温や冷蔵保存のごはんやシューマイ、焼きそばなどです。
●ラップなどのおおいはしません。
スチームで食品の乾燥を防ぎながら、しっとりふっくらあたためます。
●一度にあたためられる食品の分量は

ごはん	1~4杯分(150~600g)
シューマイ、焼きそば	100~500g

●容器の種類は
陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。

●冷蔵保存の食品は
仕上がり調節 やや強 で加熱します。
●冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。
005解凍あたため を使ってください。 ➔P.52、53
●冷凍のごはんは上手にあたたまりません。
002冷凍ごはん を使ってください。 ➔P.52、53
● 006スチームあたため であたためられない食品は手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱します。 ➔P.72、73
● 001あたため より加熱時間は長くかかります。

揚げ物の上手なあたためかた
オート調理 007天ぷらあたため

●あたためられる食品は
常温や冷蔵保存の揚げ物です。
●一度にあたためられる揚げ物の分量は

常温や冷蔵保存の揚げ物	100~500g

●100g未満のあたためはできません。
100g以上にするか 中段に黒皿をのせ 過熱水蒸気オーブン 予熱なし 180℃ で様子を見ながら加熱します。
➔P.80
●天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときは、ペーパータオルなどで油分を取ります。

中華まんの上手なあたためかた
オート調理 009中華まんのあたため(冷蔵) 010中華まんのあたため(冷凍)

●加熱前の状態が固いときや、よりふっくら仕上げたいときは
加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いて加熱してください。
● 009中華まんのあたため(冷蔵) で一度にあたためられる分量は
市販の常温や冷蔵の中華まんで1個(約100g)~4個(約400g)までです。
1個当たり80~90gの物は2~4個、110~150gの物は1~2個まであたためられます。
●グリル皿ふたを使う
ラップなどのおおいはしません。
●あんまんは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 にします。

●冷凍の中華まんは
010中華まんのあたため(冷凍) であたためます。
●食品メーカーや保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます。
●底に紙がついている物はそのままで
紙を付けたまま皿にのせて加熱します。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
皿に移し換えて スチームレンジ で様子を見ながら加熱します。

市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた
オート調理 011パリッとあたため(冷蔵) 012パリッとあたため(冷凍)

●食品の種類によって使い分けます。
011パリッとあたため(冷蔵) は、常温や冷蔵保存の調理済み食品やチルド食品を加熱します。 012パリッとあたため(冷凍) は、調理済み冷凍食品を加熱します。
●一度にあたためられる分量は
2人分(約200g)~6人分(約600g)までです。
(この分量以外はオート調理ではできません)
●200g未満のあたためはできません。
●食品を取り出すときは
厚手の乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って、食品をのせたままグリル皿とテーブルプレートを取り出すか、菜ばしを使って食品を直接取り出します。
●重量センサーが働きますので陶磁器や耐熱性の皿は使わないでグリル皿の脚を開いて使います。

●加熱する食品は
チルド食品、調理済み冷凍食品のハンバーグや焼きおにぎりなどの焼き物、揚げ物、フライを加熱します。200g未満の物や小さい物は、黒皿に直接、またはオーブンシートを敷いた上に並べ、中段に入れて オーブン 予熱なし 210℃ で様子を見ながら加熱します。 ➔P.78

⚠注意

(火災の原因になります)
●テーブルプレートやグリル皿にアルミホイルは敷かないでください。(火花(スパーク)の原因)
● 011パリッとあたため(冷蔵)、012パリッとあたため(冷凍) で少量の食品を加熱すると焦げることがあるので注意する。
1個約200g未満の物は個数を増やし約200g以上にして加熱します。

オート調理（あたためる）

「わが家流」であたためる

● 013ごはん（わが家流） 014おかず（わが家流） 015汁物（わが家流） 016牛乳（わが家流） 017酒かん（わが家流）
「わが家流」は、食品の正味の分量を計り、設定された好みのあたため加減を記憶して、食品の分量が変わっても、同じあたため加減に仕上げる機能です。食品の正味の分量を計るため、使う容器の登録が必要です。以下の手順で登録します。

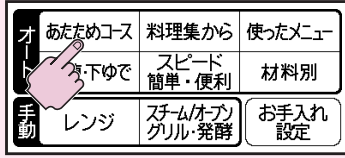
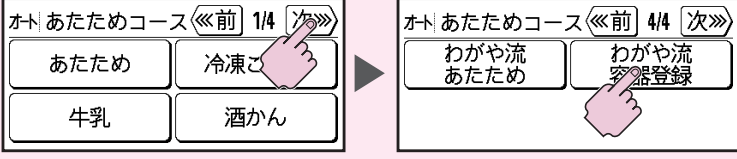
容器登録のしかた

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

例: 013ごはん（わが家流） に使用する容器を、容器2 に登録する場合

使用付属品
テーブルプレート
空

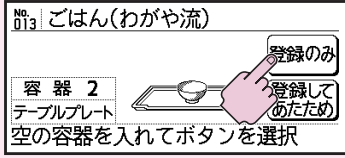
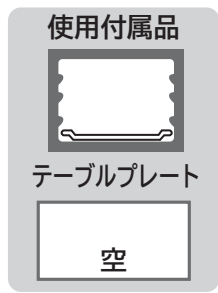
準備 登録したい容器を、空の状態でテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 あたためコース をタッチする

2 次 を3回タッチし、わが家流容器登録 をタッチする

3 ごはん をタッチし、容器2 をタッチする

4 登録のみ をタッチする

約6秒後にピーと鳴り、容器の登録が終わります

登録できるメニューと容器番号

● わが家流 では 013ごはん（わが家流） ～ 017酒かん（わが家流） までの5メニューの容器番号1～4に、それぞれ容器を登録できます。
● 同じメニュー番号の同じ容器番号に別の容器を登録すると、前回の登録の内容は消えます。
● 電源プラグを抜いたときや停電した場合でも記憶しています。
● お手入れ・設定 わが家流容器全消去 をタッチすると登録したわが家流の内容を全て消すことができます。メニューごとに登録したそれぞれの内容を個別に消すことはできません。➔P.87

容器登録をして続けてあたためる

※食品の分量は1個の容器番号に対し1人分（1回分）が適量です。

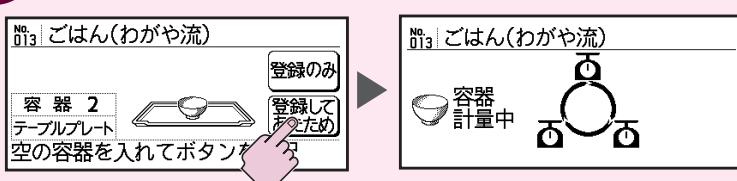
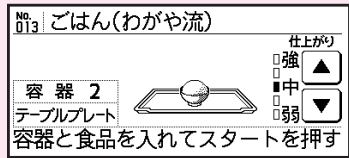
例: 013ごはん（わが家流） のあたためを、容器2 に登録した容器で行う場合

使用付属品
テーブルプレート
空

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

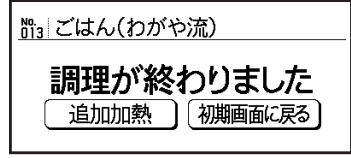
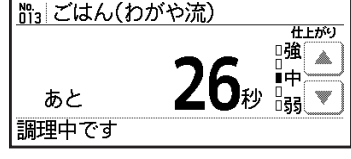
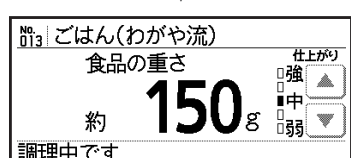
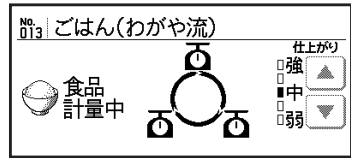
準備 登録したい容器を空の状態で、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 ～ 3 「容器登録のしかた」と同様

4 登録してあたため をタッチする

5 登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

仕上がり調節をするときは ➔P.37

仕上がり調節の設定は記憶されます

6 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

※ 013ごはん（わが家流） は重量から計算した白米の標準的なカロリーを表示します。014おかず（わが家流） ～ 017酒かん（わが家流） はカロリーを表示しません。

登録した容器での上手なあたためかた

	食品の分量	食品の温度	あたためのコツ
013 ごはん	100～300ｇ	常温	➔P.51
014 おかず	100～300ｇ	常温	➔P.51
015 汁　物	100～300ｇ	常温	➔P.51
016 牛　乳	100～400mL	冷蔵	➔P.57
017 酒かん	100～300mL	常温	➔P.57

※上表の分量は、1人分です。

※常温は約20℃、冷蔵は0℃～10℃、冷凍は約−18℃を基準にしています。
※冷蔵のごはんは 001あたため であたためます。
※冷蔵の汁物、常温の牛乳、冷蔵のお酒は、手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

同程度の大きさ、形状、重さであれば、容器2個を同時に登録して使うこともできます。
●容器の大きさ、形状が異なると、加熱むらの原因となります。
●食品の種類、分量も同じにしてください。
●食品の分量は左表の2倍が目安です。ただし、016牛乳 017酒かん は500mLまでにしてください。
●食品の置きかたは、テーブルプレート中央に寄せて並べてください。（右図参照）
●食品の種類や分量によっては、左右の仕上がりが若干変わることがあります。

3個以上を同時に登録して使うことはできません。
（加熱むらとなり上手にあたたまりません）

オート調理（あたためる）

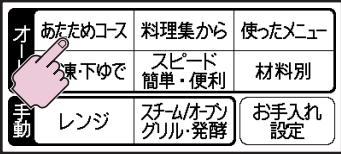
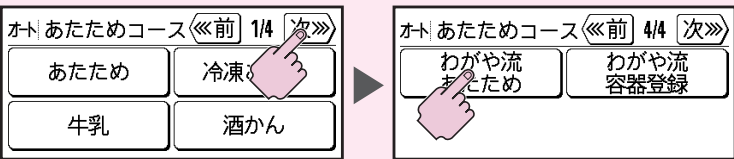
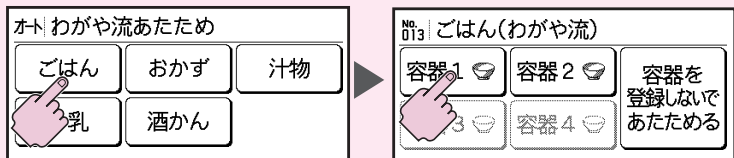
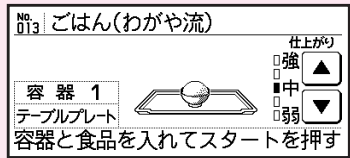
登録した容器を使ってあたためる

例: 013ごはん(わがや流) のあたためを 容器1 に登録した容器で行う場合

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 登録した容器に食品を入れ、テーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1 あたためコース をタッチする

2 次 を3回タッチし、わがや流あたため をタッチする

3 ごはん をタッチし、容器1 をタッチする

※未登録（半透明）の容器は選択できません

仕上がり調節をするときは ➔P.37

仕上がり調節の設定は記憶されます

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

容器の重さを登録しないであたためる

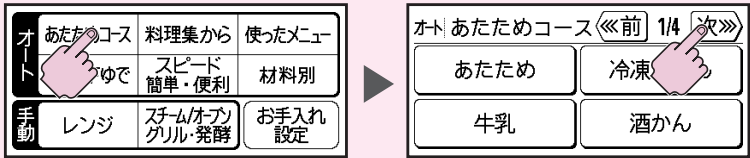
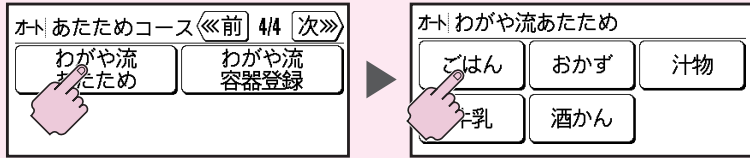
●お手持ちの容器を登録しないで計量して、ごはんやおかずなどをお好みに仕上げることができます。

例: 013ごはん(わがや流) のあたためを容器の計量だけ行い、登録しないで行う場合

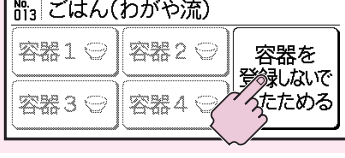
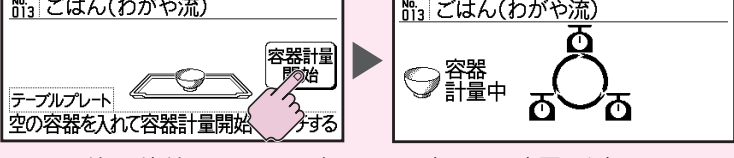
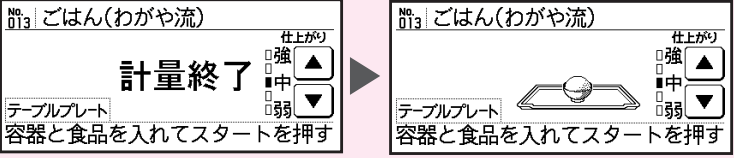
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
空

準備 空の容器をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

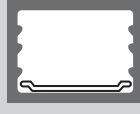
1 あたためコース をタッチし、次 を3回タッチする

2 わがや流あたため をタッチし、ごはん をタッチする

3 容器を登録しないであたためる をタッチする

4 容器計量開始 をタッチする

約6秒後、ピーと鳴ったら容器の計量が完了

5 ドアを開け、計量した容器を取り出し、食品を入れ、テーブルプレートの中央に置きドアを閉める

仕上がり調節をするときは ➔P.37

仕上がり調節の設定は記憶されます

6 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

オート調理（下ごしらえする）

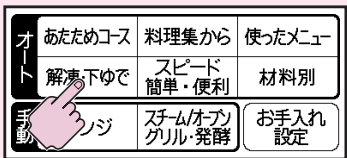
肉や魚の解凍　018解凍(肉の解凍)　019半解凍(刺身の解凍)

例: 018解凍(肉の解凍) を選択した場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
満水

準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 解凍・下ゆで をタッチする

2 解凍(肉の解凍) をタッチする

仕上がり調節をするときは ➔P.37

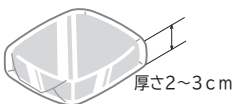
3 あたため スタート を押してスタートする

・使用後は、給水タンクを空にします
・使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります ➔P.88
・使用後は、パイプの水抜きを行ってください ➔P.90

終了音が鳴ったら食品を取り出す

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

●材料は新鮮な物を
1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。

●ラップなどでピッタリ密封をします。
●バランなどの飾りや敷き物は取り除きます。
●熱い物は
よく冷ましてから冷凍します。

●野菜は
固めにゆで、水気をよく切って1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。
●魚の下ごしらえは
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、1尾ずつ冷凍します。

上手な解凍のしかた　オート調理　018 解凍(肉の解凍)　019半解凍(刺身の解凍)

●解凍できるのは、冷凍室から出したばかりのコチコチに凍った肉や魚です。

●一度に解凍できる量は、100～1000gです。
※量が多過ぎると"ピピピッ"となり、表示部に「お知らせ C03」が表示され、解凍されません。量を減らしてください。

●発泡スチロール製トレーにのった物は、ラップなどの包装を外し、そのままテーブルプレートの中央に置きます。トレーがない場合は、テーブルプレートに市販のオーブンシートかペーパータオルを敷き、その上にのせます。
※陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。うまく解凍できません。
※発泡スチロール製トレーは解凍以外には使わないでください。溶けてしまいます。

●加熱室やテーブルプレートを、十分冷ましてから解凍してください。
※熱いままでは、トレーが溶けたり、解凍し過ぎになります。

●給水タンクには、満水ラインまで水を入れてください。
※水を入れなかったり、不足していると解凍むらになります。

●解凍後、そのまま3～5分置き自然解凍します。

●解凍後の用途に合わせて仕上がり調節をします。

解凍後の用途	オートメニュー	
刺身を解凍後、生で食べる	019半解凍(刺身の解凍)	中心が少し凍った状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。
肉や魚を解凍後、調理する	018解凍(肉の解凍) ひき肉やかたまり肉は やや強 で加熱します。	薄切り肉は両手で大きくしならせます。

●形や厚みが均一でない物はアルミホイルを使って解凍します。
※アルミホイルは加熱室壁面やドアファインダーに触れないようにしてください。触れると火花(スパーク)が出てテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります。

形状、太さ、厚み、種類	アルミホイルを巻く部分
太さや厚みが不均一	細い部分、薄い部分
大きなかたまり	側面
魚	頭と尾

次の場合は手動調理(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します。 ➔P.72～73

● 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
解凍の目安は200gで4～5分です。
レンジ 200W で加熱する。

● 分量が100g未満の場合
● バラバラになって凍っている物
● 解凍が足りなかったとき
● －20℃以下の冷凍食品
100g未満
オート調理で行う解凍は、冷凍保存温度が－18℃を基準にしています。
レンジ 100W で加熱する。

● 溶けかけている食品

レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

オート調理

オート調理（下ごしらえする）

野菜の加熱(ゆでる) 020葉・果菜の下ゆで 021根菜の下ゆで

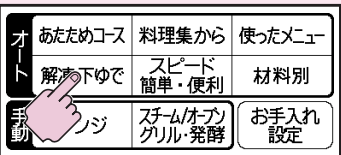
例: 020葉・果菜の下ゆで を選択した場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品

テーブルプレート

給水タンク 空

準備 野菜をラップで包み、テーブルプレートの中央に直接のせ、ドアを閉める

1 解凍・下ゆで をタッチする

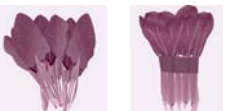
2 葉・果菜の下ゆで をタッチする

仕上がり調節をするときは ➔P.37

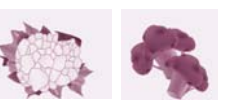
3 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

水気を切らずラップでぴったりと包み、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

加熱できる分量は 020葉・果菜の下ゆで で100～500g、 021根菜の下ゆで で100～1000gです。

020葉・果菜の下ゆで

葉菜
ほうれん草、小松菜など葉が食べられる物

果菜
なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられる物

花菜
カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられる物

021根菜の下ゆで

根菜
じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられる物

⚠注意

(火災の原因になります)
分量が100ｇ未満のときはオート調理で加熱しない。
レンジ500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.72、73

● クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。

●料理に合わせた下ごしらえを
葉、果・花菜の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●さいの目切りや薄切りにした場合は、仕上がり調節 弱 にします。

●丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します。
加熱後、上下を返して3～5分ほどそのまま置きます。

オート調理（調理する）

「予熱あり」メニューの調理

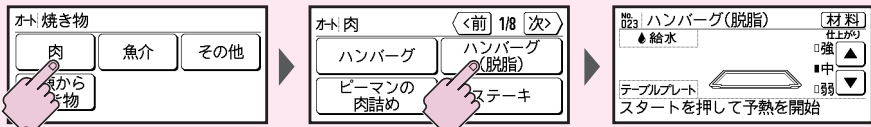
●先に加熱室を予熱してから調理します

例: 023ハンバーグ（脱脂） を選択した場合

ドアを開けると電源が入ります。

予熱に使う付属品 ➔P.69 を参照してメニューに合った付属品を入れ、ドアを閉める
スチームを使うメニューは、給水タンクに満水ラ

1 料理集から をタッチし、調理分類 をタッチし、焼き物 をタッチする

2 肉 をタッチし、ハンバーグ（脱脂） をタッチする

仕上がり調節をするときは ➔P.37

3 あたため スタート を押す（予熱を開始します）

予熱終了音が鳴ったら、ドアを開け、食品をのせた付属品を入れ、ドアを閉める

※付属品が予熱されている場合は予熱した付属品に食品をのせてドアを閉める。
焼き物(肉) 025ステーキ の場合はテーブルプレートごと取り出して食品をのせます。
※庫内が高温になっているので、注意して付属品を入れる。

4 あたため スタート を押してスタートする

焼き物(肉) 025ステーキ は裏返し報知音が鳴ったらドアを開け、テーブルプレートごと取り出し、食品を裏返した後、加熱室底面に入れてドアを閉める

を押してスタートする
（焼き物（肉） 025ステーキ のみ）

終了音が鳴ったら食品を取り出す

他に３種類の選択方法があります。

メニュー番号 ➔P.44
材料別 ➔P.45
使ったメニュー ➔P.45

予熱中は節電のため庫内灯を消しています。
予熱中に加熱室の様子を見た を押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

注意

テーブルプレート、黒皿、グリル皿、グリル皿ふたの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

- 取り出したテーブルプレート、黒皿、グリル皿、グリル皿ふたは、熱に弱い場所には置かないでください。開いたドアの上に置きます。
- 子供や幼児が触れないように気をつけてください。
- 破れたオーブン用手袋や水にぬれたふきんは使わないでください。

本書に記載されている 302トースト 368ドライハーブ 369ドライスパイス 以外のグリル皿を使用するオート調理は食品分量が100g未満では行わない

破損・溶解・変形の原因になります。

スチーム、過熱水蒸気を使用した場合は
・使用後は、給水タンクを空にします
・使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります ➔P.88
・使用後は、パイプの水抜きを行ってください ➔P.90

予熱中に使う付属品

調理分類	メニュー番号	オートメニュー	参照ページ	付属品の使用について（○:使う ×:使わない）					
				テーブルプレート	黒皿	グリル皿			給水タンク
						脚を閉じる	脚を開く	上段に載せる	
焼き物(肉)	023	ハンバーグ(脱脂)	➔P.108	○	×		×		満水
	025	ステーキ	➔P.109	○	×	—	○	—	空
	029	焼き豚(脱脂)	➔P.111	○	×		×		満水
	035	ローストチキン	➔P.114	○	×		×		満水
	037	鶏のハーブ焼き(脱脂)	➔P.114	○	×		×		満水
	039	鶏の照り焼き(脱脂)	➔P.115	○	×		×		満水
焼き物(魚)	055	塩ざけ(減塩)	➔P.122	○	×		×		満水
焼き物(冷凍から焼き物)	108	焼き野菜(冷凍)	➔P.142	○	×		×		空
	109	野菜の肉巻き(冷凍)	➔P.143	○	×		×		空
焼き蒸し・いため物	134	焼き蒸しほたて	➔P.157	○	×		×		満水
	142	焼き蒸しとうもろこし	➔P.160	○	×		×		満水
	143	焼き蒸しかぼちゃ	➔P.160	○	×		×		満水
	144	焼き蒸し枝豆	➔P.161	○	×		×		満水
	145	焼き蒸しオクラ	➔P.161	○	×		×		満水
	146	焼き蒸しエリンギ	➔P.161	○	×		×		満水
	149	ショウロンポウ	➔P.163	○	×		×		満水
	156	手作り肉まん	➔P.166	○	×		×		満水
	157	中華ちまき	➔P.167	○	×		×		満水
	158	肉団子のもち米蒸し	➔P.167	○	×		×		満水
揚げ物	208	鶏のから揚げ(脱脂)	➔P.187	○	×		×		満水
スイーツ	218	ロールケーキ	➔P.193	×	×		×		空
	222	パウンドケーキ	➔P.197	×	×		×		空
	241	シュー(シュークリーム)	➔P.206	○	×		×		満水
	242	カステラ	➔P.207	○	×		×		満水
	243	ブラウニー	➔P.208	×	×		×		空
	244	ココアマカロン	➔P.209	×	×		×		空
	245	抹茶マカロン	➔P.209	×	×		×		空
	246	桜色のマカロン	➔P.209	×	×		×		空
	247	フォンダンショコラ	➔P.210	○	×	—	○	—	空
	248	マドレーヌ	➔P.210	×	×		×		空
	249	アップルパイ	➔P.211	×	×		×		空
	252	マフィン	➔P.212	×	×		×		空
	253	スイートポテト	➔P.213	×	×		×		空
	257	ボーロ	➔P.214	×	×		×		空
ピザ・パン・トースト	272	クリスピーピザ	➔P.223	×	○(上段)		×		満水
	273	ピザ(パン生地)	➔P.223	×	○(中段)		×		満水
	274	照り焼きチキンピザ	➔P.224	×	○(中段)		×		満水
	275	シーフードピザ	➔P.224	×	○(中段)		×		満水
	276	４種のチーズピザ	➔P.225	×	○(中段)		×		満水
	277	カルツォーネ	➔P.225	×	○(中段)		×		満水
	281	バターロール	➔P.227	×	×		×		満水
	282	山形食パン	➔P.228	×	×		×		満水
	283	フランスパン	➔P.229	○	×		×		満水
	284	ベーコンエピ	➔P.230	○	×		×		満水
	292	オニオンロール	➔P.234	×	×		×		空
	293	かぼちゃパン	➔P.234	×	×		×		空
	294	スイートロール	➔P.235	×	×		×		空
	295	フォカッチャ	➔P.235	×	×		×		空
	296	ナン	➔P.236	×	○(中段)		×		空
	297	白玉粉のポンデケージョ	➔P.236	×	×		×		空
	299	ごはんパン	➔P.237	×	×		×		空
ごはん物・麺	317	ライスピザ	➔P.244	×	×		×		空

オート調理（調理する）

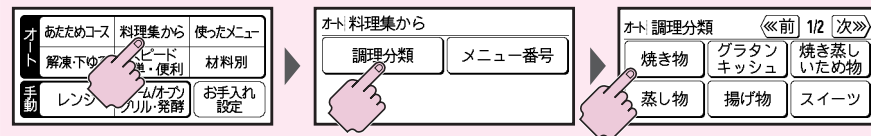
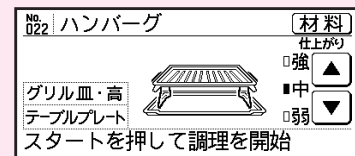
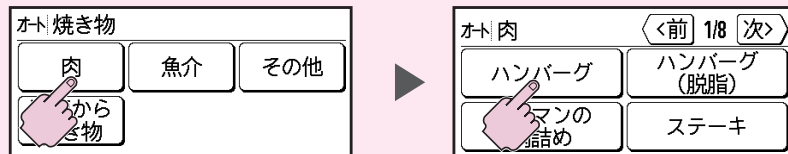
●加熱室を予熱しないで調理します
例: 022ハンバーグ を選択した場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 メニューに合った付属品と食品を入れ、ドアを閉める
スチームを使うメニューは、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

他に３種類の選択方法があります。

メニュー番号 ➔P.44
材料別 ➔P.45
使ったメニュー ➔P.45

1 料理集から をタッチし、調理分類 をタッチし、焼き物 をタッチする

2 肉 をタッチし、ハンバーグ をタッチする

仕上がり調節をするときは ➔P.37

3 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

スチーム、過熱水蒸気を使用した場合は
・使用後は、給水タンクを空にします
・使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります ➔P.88
・使用後は、パイプの水抜きを行ってください ➔P.90

⚠注意

本書に記載されている
302トースト
368ドライハーブ
369ドライスパイス
以外のグリル皿を使用するオート調理は食品分量が100g未満ではしない

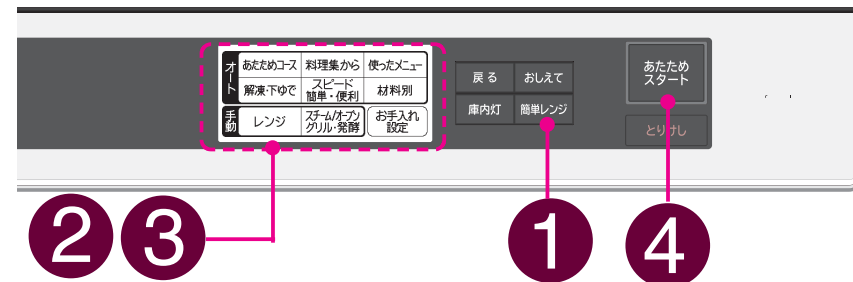
破損・溶解・変形の原因になります。

オート調理

手動調理（レンジ加熱）

簡単レンジ

● 600W 500W の操作方法を説明しています。
※ 600W 500W は レンジ からも選択できます。➔P.72、73
● 800W 200W 100W は「一定の出力（W）で加熱する」を参照してください。➔P.72、73

使用付属品

テーブルプレート
給水タンク
空

例: レンジ500W で 1分30秒 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

グリル皿ふたを使わない

黒皿を使わない

グリル皿を使わない

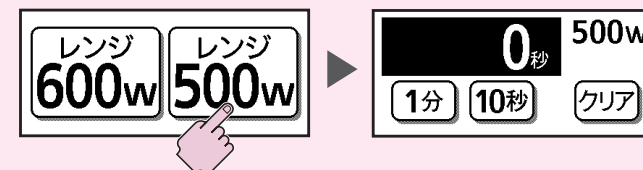
準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置きドアを閉める

1 簡単レンジ を押す

簡単レンジは、自動で音声により設定内容をお知らせします

2 レンジ500W をタッチする

選べる加熱内容

	加熱時間選択範囲
600W 500W	10秒～20分:10秒単位 （最大20分）

3 1分 をタッチし、10秒 を3回タッチする

※ クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

⚠警告

レンジ加熱で生卵やゆで卵（殻付き・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない。（卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります）

生卵

ゆで卵

黄身や目玉焼き

（※卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。）

4 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

手動調理

手動調理（レンジ加熱）

一定の出力（W）で加熱する

● 800W 600W 500W 200W 100W の操作方法を説明しています。
スチームレンジ（発酵）の操作方法は →P.81 を参照してください。

例: レンジ 800W で 1分20秒 加熱する場合

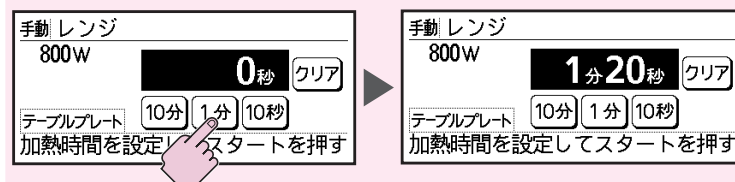
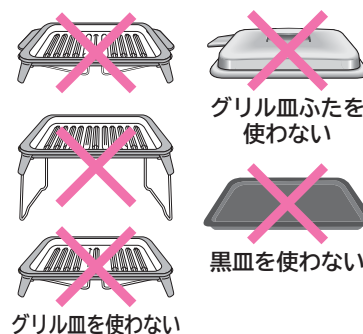
お知らせ ドアを開けると電源が入り

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

グリル皿ふたを使わない
黒皿を使わない
グリル皿を使わない

1 レンジ をタッチする

2 800W をタッチする

3 1分 を1回タッチし、
10秒 を2回タッチする
※ クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

選べる加熱内容

	加熱時間選択範囲
800W	10秒～10分:10秒単位（最大10分）
600W 500W	10秒～20分:10秒単位（最大20分）
200W 100W	10秒～20分:10秒単位 20分～90分:1分単位（最大90分）

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

⚠警告

レンジ加熱で生卵やゆで卵（殻付き・殻なしとも）、目玉焼きは加熱しない。（卵が破裂してテーブルプレートやドアファインダーが破損するおそれがあります）

生卵
ゆで卵
黄身や目玉焼き

（※卵を加熱する場合は、溶きほぐしてから加熱する。）

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。
食品100ｇ当たり レンジ 800W の加熱時間の目安

食品の種類		生からの調理	あたため	食品の種類	生からの調理	あたため
野菜類	葉・果菜類	50秒～1分20秒	40～50秒	めん類	――	40～50秒
野菜類	根 菜	1分20秒～1分40秒	40～50秒	揚げ物（フライ、コロッケなど）	――	40～50秒
魚介類		1分20秒～1分40秒	40～50秒	汁物（みそ汁・スープなど）	――	1分10秒～1分30秒
肉 類		1分40秒～2分	1分～1分20秒	飲み物（お酒・牛乳など）	――	20～40秒
ごはん類		――	20～40秒	パン・まんじゅう	――	20～30秒

001あたため

はじけや飛び散りなどを防ぐ加熱のしかた

●いか、たこ、えびなどの皮や殻付きの物は、表面に切り目を入れます。
※レンジ 200W で加熱時間を控えめにします。

●殻付きの栗やぎんなんは殻に割れ目を入れ、おおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切って加熱します。

●100ｇ未満のにんじんなどのさいの目の野菜は水を多めにふりかけ、ラップなどのおおいをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。

●ひじきは レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。

●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後によくかき混ぜます。

手動調理（レンジ加熱）

加熱途中で出力（W）を自動的に下げる（リレー加熱）

●煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

例: レンジ800W で 8分 加熱後、レンジ200W で 30分 加熱する場合

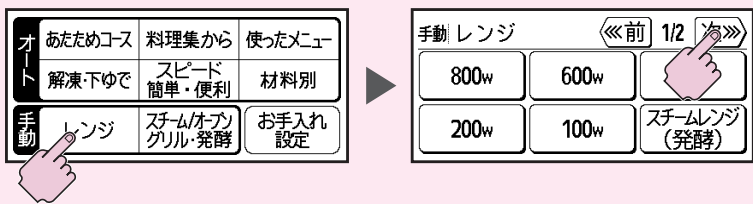
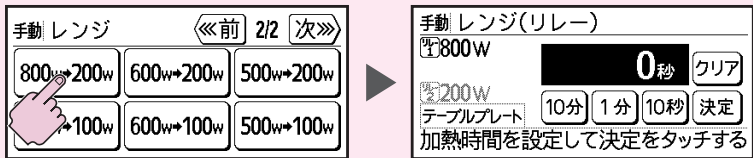
お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

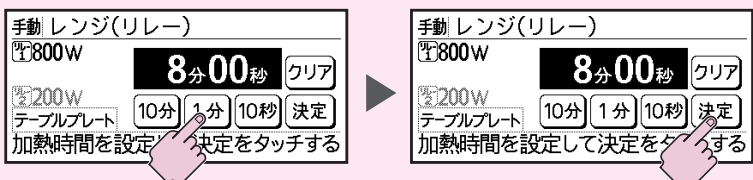
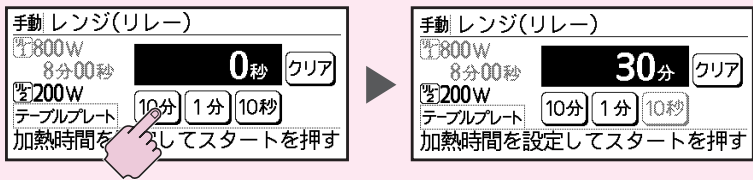
使用付属品

テーブルプレート

給水タンク　空

準備　食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める

1　レンジ をタッチし、次 をタッチする

2　800W→200W をタッチする

3　1分 を8回タッチし、決定 をタッチする

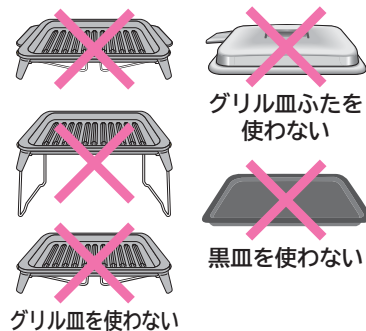
※ クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

選べる加熱内容

	加熱時間選択範囲
800W	10秒〜10分:10秒単位（最大10分）
600W 500W	10秒〜20分:10秒単位（最大20分）
200W 100W	10秒〜20分:10秒単位 20分〜90分:1分単位（最大90分）

4　10分 を3回タッチする

※ クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

5　あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

手動調理（グリル加熱）

魚など表面に焦げ目をつけながら加熱する

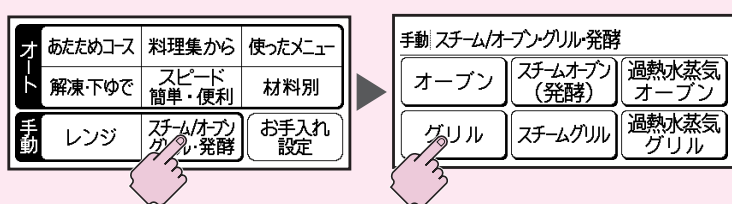
●切り身の魚やくし焼き、焼きとりなどを グリル で焼きます。

例: グリル で 15分 加熱する場合

お知らせ　ドアを開けると電源が入ります。

準備　脚を開いたグリル皿または黒皿に食品をのせ、グリル皿はテーブルプレートの中央に、黒皿は皿受棚にセットし、ドアを閉める

※食品に合わせて付属品、皿受棚を使い分けます。

1　スチーム/オーブン・グリル・発酵 をタッチし、グリル をタッチする

2　10分 を1回、1分 を5回タッチする

※ クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

選べる加熱時間

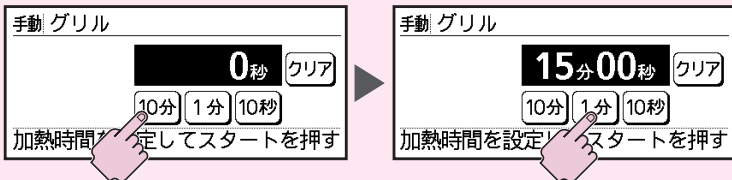
10秒〜20分:10秒単位
20分〜40分:1分単位
（最大40分）

● グリル皿・低（脚を閉じる）では、脚の高さが低いためうまく焼けません。➔ P.33

● 手動の グリル では、下面に焼き色はつきません。焼き色を両面につけたい場合は、途中で裏返してください。

3　あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

⚠ 注意

熱くなったグリル皿やテーブルプレート、黒皿の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使って取り出します。（やけどのおそれがあります。）

●調理後の加熱室の油汚れや臭いが気になるときは 脱臭（「空焼き（脱臭）のしかた」を参照 ➔ P.5）で加熱してください。➔ P.90

グリル の上手な使いかた

付属品	焼ける食品	並べかた	焼きかた
グリル皿（脚を開く）	くし焼き、焼きとりなど		**途中で裏返す** くし焼き、焼きとりは、焼き時間の½を経過してから裏返しをしてさらに焼きます。
グリル皿（上段用フラップを開く）※黒皿も使えます	切り身の魚、トーストなど ●焼きもち、内臓を取ってない丸身の魚は上手に焼けません。 ●トーストはトースターで焼くより時間がかかります。		**途中で裏返す** 切り身の魚などは、盛りつけ時下になる面を先に焼き、途中で裏返してさらに焼きます。

●加熱途中で、加熱時間の増減が分単位でできます。焼き上がりの調整にお使いください。➔ P.48

※加熱時間が40分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が5分未満の場合は増減できません。

手動調理（オーブン加熱）

「予熱あり」で加熱する

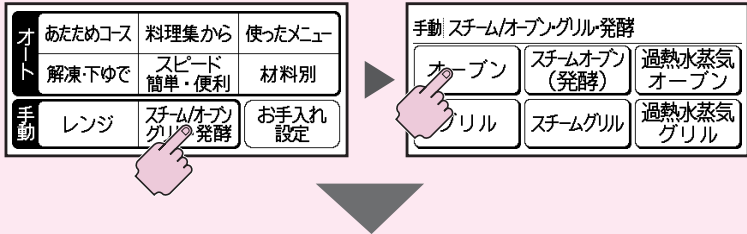
●先に加熱室を予熱してから オーブン で調理します。

例: オーブン 予熱あり 黒皿2段 200℃ で 30分 加熱する場合

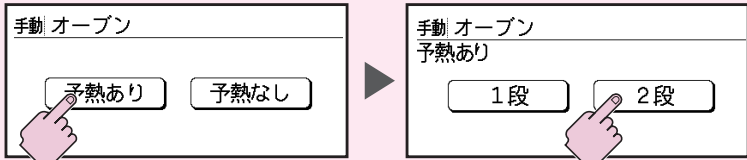
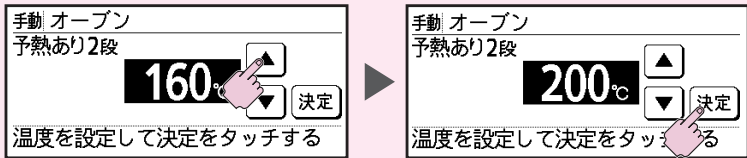
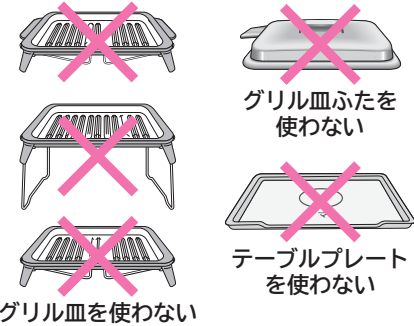
お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

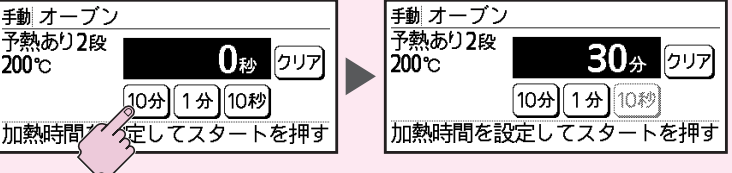
テーブルプレートを取り外し、
ドアを閉める
食品をのせた黒皿を準備しておく

※食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

1 スチーム/オーブン・グリル・発酵 を
タッチし、オーブン をタッチする

予熱あり をタッチし、2段 をタッチする

2 ▲ を4回タッチし 200℃ 設定後、
決定 をタッチする

100℃~250℃（10℃間隔）・300℃
が選べます。

手動 オーブン
予熱あり2段
200℃
決定
温度を設定して決定をタッチする

※最初は 160℃ が表示されます。

3 10分 を3回タッチする

※ クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」
になります

選べる加熱時間
10秒~20分:10秒単位
20分~90分:1分単位
（最大90分）

4 あたためスタート を押して予熱をスタートする

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。
予熱中に加熱室の様子を見たいときは ■ を
押すと約5秒間庫内灯が点灯します。

予熱中の流れ

手動 オーブン 仕上がり調節
予熱あり2段
200℃
予熱中です

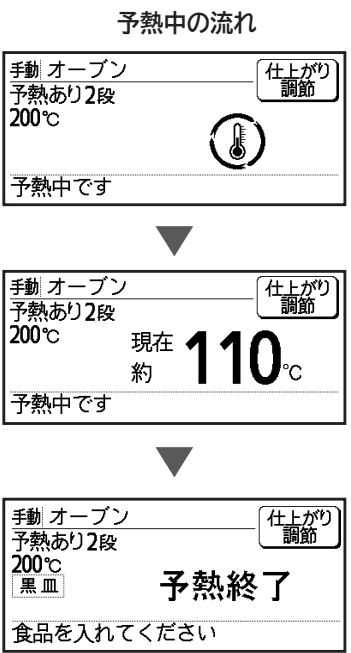
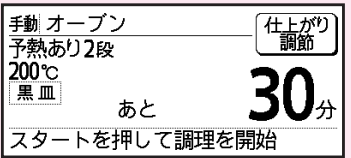
▼

手動 オーブン 仕上がり調節
予熱あり2段
200℃
現在約 110℃
予熱中です

▼

手動 オーブン 仕上がり調節
予熱あり2段
200℃
黒皿
予熱終了
食品を入れてください

予熱終了音が鳴り予熱が終わったらドア
を開けて、食品をのせた黒皿を皿受棚に
セットし、ドアを閉める

※庫内が高温になっているので注意して黒皿を入れる。

■設定した温度になると予熱は終了します。
■最大予熱時間は45分です。
■予熱が終わってそのままにしておくと、
10分間予熱を継続した後、庫内灯が消灯したまま設定した時間を加熱します。

5 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。

オーブンの上手な使いかた

●予熱中に温度の増減ができます。加熱途中には、温度と加熱時間の増減ができます。
焼き上がりの調整にお使いください。➔ P.48

※加熱時間90分でスタートした場合は増やせません。
※残り時間が5分未満の場合は増減できません。

手動調理（オーブン加熱）

「予熱なし」で加熱する

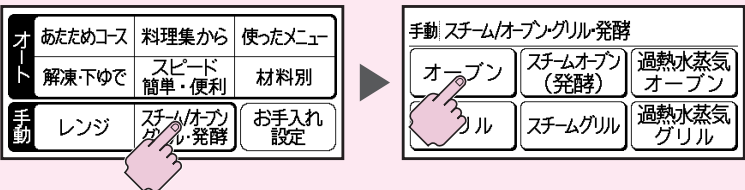
●加熱室を予熱しないで調理します。

例: オーブン 予熱なし 黒皿2段 200℃ で 30分 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

使用付属品
黒皿 上・中・下段
給水タンク
空

準備 テーブルプレートを取り外し食品をのせた黒皿を皿受棚にセットし、ドアを閉める
※食品に合わせて皿受棚を使い分けます。

1 スチーム/オーブン・グリル・発酵 をタッチし、オーブン をタッチする

2 予熱なし をタッチし、2段 をタッチする

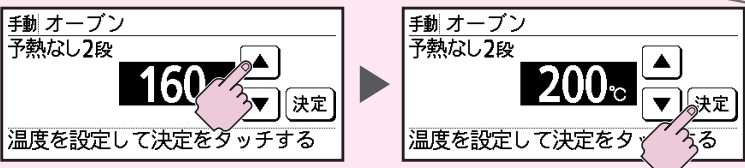
3 ▲ を4回タッチし 200℃ 設定後、決定 をタッチする

手動 オーブン
予熱なし2段
160℃
決定
温度を設定して決定をタッチする

100℃～250℃（10℃間隔）・300℃
が選べます。

※最初は 160℃ が表示されます。

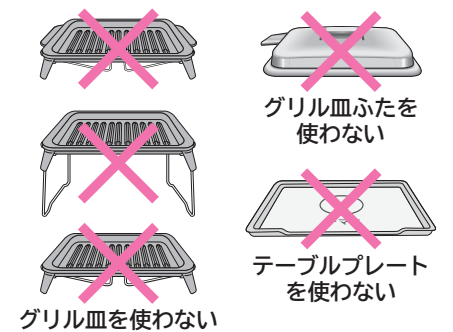
4 10分 を3回タッチする

※ クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

選べる加熱時間
10秒～20分:10秒単位
20分～90分:1分単位
（最大90分）

5 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

加熱のポイント

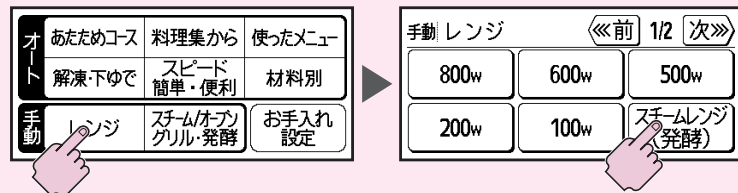
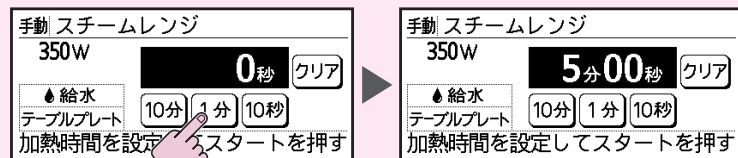
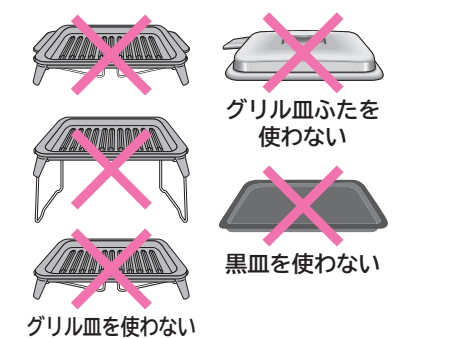
●加熱途中で、温度と加熱時間の増減ができます。焼き上がりの調整にお使いください。 P.48

手動調理（スチームとの組み合わせ）

レンジ加熱にスチームを組み合わせる

例: スチームレンジ で 5分 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品を入れた容器や皿をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 レンジ をタッチし、スチームレンジ（発酵） をタッチする

2 350W をタッチする

選べる加熱内容
スチームレンジ
ワット数　350W固定
加熱時間　10秒～20分:10秒単位
（最大20分）

3 1分 を5回タッチする

※ クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

・使用後は、給水タンクを空にします
・使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります →P.88
・使用後は、パイプの水抜きを行ってください →P.90

手動調理

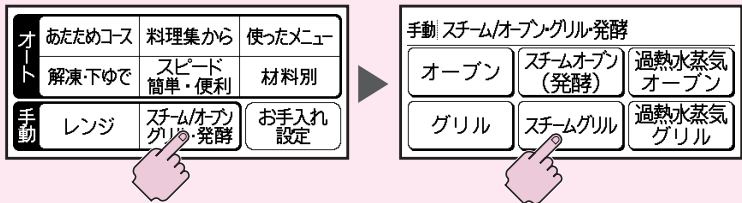
手動調理（スチーム、過熱水蒸気との組み合わせ）

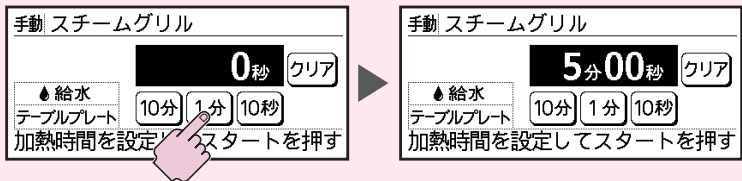
グリル・オーブン加熱にスチーム・過熱水蒸気を組み合わせる

例: スチームグリル で 5分 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

準備 食品と加熱方法に合わせた付属品を入れ、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 スチーム/オーブン・グリル・発酵 をタッチし、スチームグリル をタッチする

2 1分 を5回タッチする

※ クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

3 あたため スタート を押してスタートする

選べる加熱内容は、「グリル」「オーブン」の場合と異なります

操作の手順は下のページを参照します。
オーブン → P.76~78 グリル → P.75

終了音が鳴ったら食品を取り出す。

・使用後は、給水タンクを空にします
・使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります → P.88
・使用後は、パイプの水抜きを行ってください → P.90

スチーム／過熱水蒸気 ＋ グリル　　スチーム／過熱水蒸気 ＋ オーブン

選べる加熱内容

スチームグリル／過熱水蒸気グリル
加熱時間　10秒～20分（10秒間隔）
（最大40分）20分～40分（1分間隔）

スチームオーブン
予熱選択　「予熱あり」「予熱なし」
段数選択　「2段」「1段」
温度選択　100℃～250℃（10℃単位）
300℃
（「予熱なし」の場合は250℃まで）
加熱時間　10秒～20分（10秒間隔）
（最大90分）20分～90分（1分間隔）

過熱水蒸気オーブン
予熱選択　「予熱あり」「予熱なし」
段数選択　なし（中段または下段で加熱）
温度選択　100℃～250℃（10℃単位）
300℃
（「予熱なし」の場合は250℃まで）
加熱時間　10秒～20分（10秒間隔）
（最大40分）20分～40分（1分間隔）
※段数の設定はできません

手動調理（発酵）

スチームレンジ発酵で加熱する

●簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。

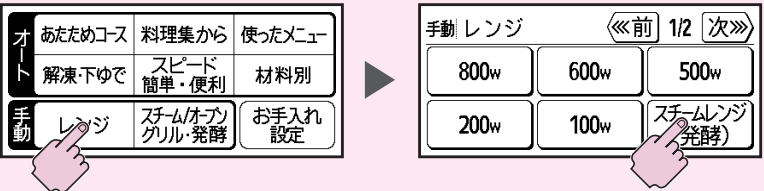
例: スチームレンジ（発酵） 発酵30W で 10分 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

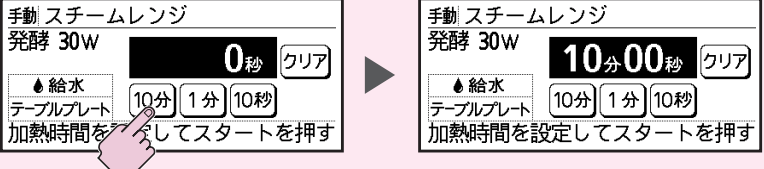
使用付属品
テーブルプレート
給水タンク
満水

グリル皿ふたを使わない
黒皿を使わない
グリル皿を使わない

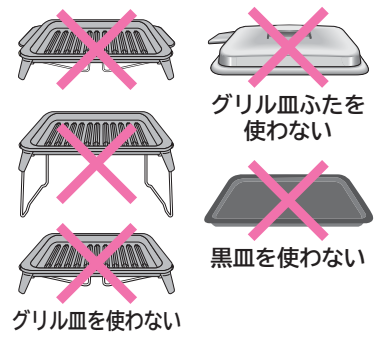
準備 食品をテーブルプレートの中央に置き、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 レンジ をタッチし、スチームレンジ（発酵） をタッチする

2 発酵30W をタッチする

3 10分 を1回タッチする

※ クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

4 あたため スタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

・使用後は、給水タンクを空にします
・使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります → P.88
・使用後は、パイプの水抜きを行ってください → P.90

発酵温度の目安

こねあげた生地の温度が約25℃のとき、30W設定（約10分）のときは、発酵終了時の生地の温度は約30℃になります。

⚠注意

（やけどの原因になります）

加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があり、ドア、キャビネット、加熱室とその他の周辺に触れない。

スチームレンジ発酵のコツ

●黒皿、グリル皿、グリル皿ふたを使って スチームレンジ（発酵） はできません。
火花（スパーク）の原因となります。

●料理集に記載してある山形食パン、バターロールなどの一次発酵を スチームレンジ（発酵） で行う場合は 発酵30W で 20～30分 発酵させます。
こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのままテーブルプレートにのせて発酵します。
（黒皿、グリル皿、グリル皿ふたや金属製の容器は使えません。）
二次発酵は黒皿を使います。
スチームレンジ（発酵） ではできません。 スチームオーブン（発酵） で行います。

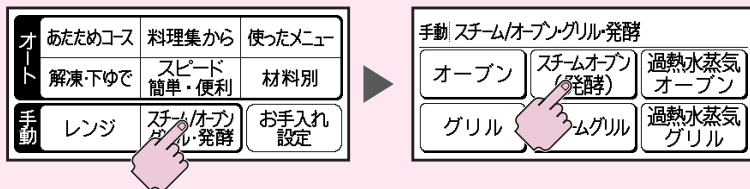
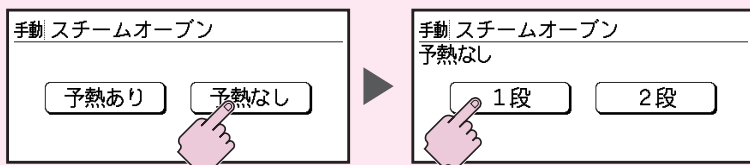
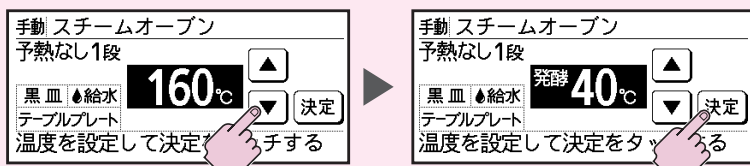
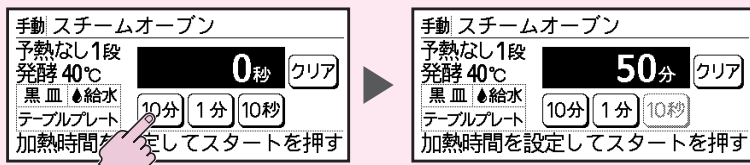
●パンの生地などの発酵をします。

例: スチームオーブン(発酵) 予熱なし 黒皿1段 発酵40℃ で 50分 加熱する場合

お知らせ ドアを開けると電源が入りま

準備 食品をのせた黒皿をセットし、ドアを閉める
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする

1 スチーム/オーブン・グリル・発酵 をタッチし、スチームオーブン(発酵) をタッチする

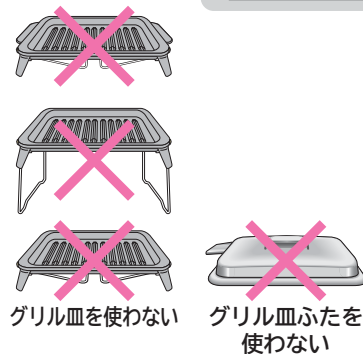
グリル皿を使わない　グリル皿ふたを使わない

2 予熱なし をタッチし、1段 をタッチする

▼ を8回タッチし、決定 をタッチする

30℃◀▶35℃◀▶40℃◀▶45℃

選べる加熱時間
10秒～20分:10秒単位
20分～90分:1分単位
(最大90分)

4 10分 を5回タッチする

※ クリア をタッチすると加熱時間が「0秒」になります

5 あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

・使用後は、給水タンクを空にします
・使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります ➔P.88
・使用後は、パイプの水抜きを行ってください ➔P.90

発酵の上手な使いかた

●発酵温度はメニューや一次発酵か、二次発酵かによっても異なります。本書料理集の各メニューに従ってください。
●市販の料理ブックや、お好み料理の発酵は スチームオーブン(発酵) を使い、様子を見ながら行ってください。

メニュー	記載ページ
簡単パン/セサミパン/レーズンパン	➔P.231
簡単あんパン/簡単クリームパン 簡単うぐいすパン/グラハムパン	➔P.232
ピザ	➔P.223~225
ヨーグルト	➔P.271

メニュー		記載ページ
バターロール		➔P.227
山形食パン		➔P.228
フランスパン	バタール・クーペ	➔P.229
	ブール	➔P.230

スチームショット

● オーブン、グリル、スチームオーブン、スチームグリル、スチームオーブン(発酵) の加熱中にスチームを追加します。
● オーブン、グリル の加熱中にスチームショットを使う場合、テーブルプレートをセットしておきます。
●お好みのタイミングで最大3分まで設定することができます。

例: オーブン 調理中にスチームショットを 1分 設定する場合

準備 スチームショットを使用する場合、加熱前にテーブルプレートを加熱室底面にセットする
給水タンクが空の場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする
※スチームショットの操作は加熱中に行います

1 仕上がり調節 をタッチし、スチームショット をタッチする

● スチームショット をタッチするごとに 3分、2分、1分、停止 と選択できます。(スチームショット動作中にスチームショットを取り消す場合は、停止 を選択してください。)
●残時間が減算し、スチームショットが始まります。
●スチームショットが終了すると、もとの加熱に戻ります。
●残り時間が5分以内のときは使用できません。

2 ▼ を2回タッチする

3 決定 をタッチする

・使用後は、給水タンクを空にします
・使用後は、本体が冷めてから加熱室やドアの水滴をふき取ります ➔P.88
・使用後は、パイプの水抜きを行ってください ➔P.90

※ スチームショットは調理中に何度でも設定できますが、スチームを入れるとヒーターが停止するので、仕上がりに影響が出ることがあります。
●オーブン予熱中にスチームショットは使用できません。
● レンジ、スチームレンジ、スチームレンジ(発酵) ではスチームショットは設定できません。
●設定しない場合は とじる、やめる をタッチしてください。

スチームショットの入れかたのコツ

● スチーム オーブン(発酵) の発酵途中に、生地の状態に合わせてスチームをふきかけます。
● 手動調理 オーブン でスポンジケーキやシュークリームを焼いている途中で、効果的にスチームをふきかけるとふくらみがよくなります。焼き時間の½が経過する前に入れるとよいでしょう。
● 手動調理 グリル で焼き魚を焼き上げる時は、焼き時間の½が経過した時に入れるとよいでしょう。

手動調理をするときの加熱時間

レンジ調理　（野菜）

＊オート調理する場合、葉菜、果・花菜は 解凍・下ゆで ▶ 葉・果菜の下ゆで で
根菜は、解凍・下ゆで ▶ 根菜の下ゆで で加熱します。

	メニュー名	調理のコツ	手動調理の目安（レンジ 800W） 分量	加熱時間	おおいの有無
葉菜	ほうれん草 小松菜・春菊	太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。 加熱後、冷水に取ってアク抜き、色止めをする。	200g	1分40秒～2分10秒	有
	白菜・もやし キャベツ	白菜は葉先と根元を交互にする。 加熱後、ざるに上げて水気を切る。			
果・花菜	カリフラワー ブロッコリー	小房に分ける。	200g	1分20秒～1分50秒	有
	なす	用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。 加熱後、冷水に取って色止めをする。			
	アスパラガス	はかまを外し、穂先と根元を交互にする。オート調理の場合は やや強 で加熱する。			
	さやいんげん さやえんどう	筋を取る。 加熱後、さっと冷水をかけて色止めをする。	200g	1分50秒～2分10秒	
	とうもろこし	皮をラップ換わりにするときは、ひげを取り除く。	1本(300g)	3分30秒～4分50秒	
	かぼちゃ	大きさをそろえて切る。オート調理の場合は 強 で加熱する。	200g	2分10秒～2分40秒	
根菜	にんじん さつまいも	オート調理の場合 弱 にする。さつまいもの太い物は 中 にする。	200g	3分～3分30秒	有
	里いも	皮をむいた里いもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。			
	ごぼう れんこん	ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。			
	じゃがいも 大根	じゃがいもを丸のまま加熱したときは、加熱後上下を返して3～5分ほどそのまま置く。さいの目切りや薄切りはオート調理の場合は 弱 にする。	150g	3分30秒	
			300g	4分50秒～5分30秒	

レンジ調理　（生ものの解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 100W	おおいの有無
まぐろ（ブロック）	200g	4～6分	–
いか（ロール）	100g	2～3分	–
えび	10尾(約200g)	3～5分	–
切り身魚	1切れ(約100g)	2～3分	–
ひき肉	200g	5～7分	–
薄切り肉	200g	4～6分	–
鶏もも肉（骨なし）	250g	6～7分	–
鶏もも肉（骨あり）	250g	7～8分	–

レンジ調理　（ゆでて冷凍した野菜の解凍）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
ミックスベジタブル	200g	1分20秒～1分40秒	–
さやいんげん	200g	約1分40秒	–

- ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

レンジ調理　（冷凍食品の解凍あたため）

メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
冷凍ごはん(2~3cm厚さの固まり)	1杯分(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍おにぎり(固まり)	1個(150g)	1分40秒～2分10秒	有
冷凍ピラフ（パラパラの物）	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍スパゲッティ	1人分(250g)	3分～3分30秒	有
冷凍ハンバーグ	1個(100g)	2分10秒～2分40秒	有
冷凍フライ	2~4個(100g)	1分20秒～1分40秒	–
冷凍シューマイ	15個(220g)	2分30秒～3分30秒	有
冷凍肉だんご(甘酢あんかけ)	1袋(200g)	1分40秒～2分30秒	有
冷凍カレー・シチュー	1人分(200g)	3分10秒～3分30秒	有
冷凍ミックスベジタブル	200g	1分40秒～2分10秒	有
冷凍さやいんげん	200g	2分10秒～2分40秒	有
冷凍枝豆・かぼちゃ	200g	1分40秒～2分30秒	有
冷凍スイートコーン	1本(約300g)	4分30秒～5分30秒	有
冷凍あんまん・肉まん	各1個(80g)	40秒～1分	有

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花（スパーク）が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。（「少量の食品（100g未満）を加熱する場合」➔ P.73）水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、テーブルプレートの中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している レンジ 500W の時間を目安にして、加熱します。

おおいの有無の「–」はラップ等のおおいの無を示す。

レンジ調理　（ごはん、お総菜のあたため）

	メニュー名	分量	加熱時間 レンジ 800W	おおいの有無
ごはん類/めん類	ごはん	1杯(150g)	40秒～50秒	–
	おにぎり	1個(150g)	約50秒	–
	チャーハン・ピラフ	1人分(各250g)	約1分20秒	–
	スパゲッティ・焼きそば	1人分(各250g)	約2分10秒	–
焼き物	焼き魚	1人分(100g)	約50秒	有
	ハンバーグ	1個(100g)	約50秒	–
揚げ物	フライ	2~4個(100g)	30～40秒	–
	コロッケ	2個(150g)	40秒～50秒	–
いため物	野菜のいため物	1人分(200g)	約1分20秒	–
	八宝菜	1人分(300g)	約2分10秒	–
煮物	野菜の煮物	1人分(200g)	1分20秒～1分50秒	–
	煮魚	1切れ(100g)	約40秒	有
蒸し物	シューマイ	1人分(200g)	約1分20秒	–
汁物	みそ汁・コンソメスープ	1人分(150g)	50秒～1分20秒	–
	カレー・シチュー	1人分(各200g)	約1分20秒	有
	ポタージュスープ	1人分(150g)	1分20秒～1分50秒	–
飲み物	牛乳	1杯(200mL)	約1分20秒	–
	コーヒー	1杯(150mL)	約1分	–
	お酒	1本(180mL)	40秒～50秒	–
パン類	ハンバーガー	1個(100g)	20～30秒	–
	ホットドッグ	1本(80g)	20～30秒	–
	バターロール	2個(80g)	約20秒	–
まんじゅう	あんまん・肉まん	各1個(80g)	20～30秒	有
	まんじゅう	2個(100g)	20～30秒	–
その他	コンビニ弁当	1個(500g)	1分20秒～1分50秒	–

スチームレンジ調理　（ごはん、お総菜のあたため）（冷凍食品の解凍あたため）

しっとりふっくらあたためたい物や、固くなりやすいお総菜をあたためます。

メニュー名	分量	加熱時間 スチームレンジ	おおいの有無
ごはん	1杯(150g)	2分～2分30秒	–
シューマイ	8個(160g)	2分30秒～3分	–
肉まん	1個(100g)	1分30秒～2分	–
焼きそば	1人分(250g)	3～4分	–
まんじゅう	1個(80g)	50秒～1分20秒	–
ハンバーグ	1個(100g)	2分～2分30秒	–
うなぎのかば焼き	1串(120g)	2分～2分30秒	–
焼き魚	1人分(100g)	2分～2分30秒	–
煮魚	1切れ(100g)	2分～2分30秒	–
ハンバーガー	1個(100g)	1分30秒～2分	–
ホットドッグ	1本(80g)	1分～1分30秒	–
冷凍シューマイ	15個	7～9分	–
冷凍肉まん	(240g)	2～3分	–
冷凍焼きおにぎり	1個(100g)	3～4分	–
冷凍肉だんご	2個(100g)	3～4分	–

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

オーブン調理　グリル調理

代表メニューのみ記載しています。
手動で調理をするときは、類似したメニューを参考にしてください。
付属品は黒皿、グリル皿を使います。

	メニュー名	分量	付属品/皿受棚	温度	加熱時間 予熱有	加熱時間 予熱無	記載ページ
ケーキ	スポンジケーキ	直径15cm	黒皿・下段	160℃	30～36分	36～42分	192
		直径18cm			36～42分	42～48分	
		直径21cm			40～46分	46～52分	
	チーズケーキ	直径18cm			40～44分	46～56分	195
パン	フランスパン（バタール、クーペ）	各黒皿１枚分	黒皿・中段	200℃	34～38分	―――	229
	山形食パン	パウンド型1個・2個	黒皿・下段	210℃	24～38分	―――	228
	簡単パン、レーズンパン セサミパン、カレーパン	各8個	黒皿・中段	180℃	13～20分	23～32分	231、232
	グラハムパン	各1個分					
ピザ	クリスピーピザ	各黒皿1枚分	黒皿・中段	200℃	15～20分	―――	223
グラタン	マカロニグラタン	4皿		210℃	24～34分	―――	145
	ラザニア	焼き皿1皿					151
	えびのドリア	4皿					149
焼き物	焼き豚	約500g	黒皿・下段	200℃	54～65分	70～80分	111
	ローストビーフ	約800g	黒皿・下段	220℃	30～45分	40～50分	110
	スペアリブ	約800g	黒皿・中段	210℃	30～42分	40～46分	111
	ハンバーグ	4個	黒皿・中段	250℃	10～18分	18～28分	108
	バーベキュー、焼きとり	6くし・12くし	グリル皿・高	過熱水蒸気グリル	―――	17～25分	115、120
焼き魚	塩ざけ	4切れ	グリル皿・上段	グリル	―――	14～22分	122～124
	塩さば					12～20分	
	干物	2枚				12～20分	

※作りかたは、記載ページを参照してください。
※焼きむらが気になるときは、加熱途中で食品の前後を入れ替えたり、上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ替えます。入れ替えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。
※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら加熱してください。
※焼きとり、バーベキューや焼き魚類は、加熱時間の½を経過してから裏返しをしてさらに加熱します。

設定のしかた

設定する項目の選択

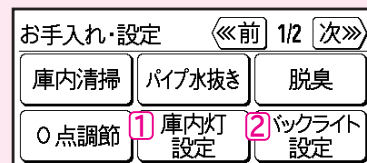
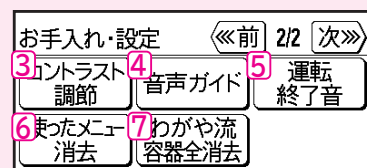
調理中の庫内灯の点灯/消灯を設定することができます。
例: 消灯 に設定する場合

準備 電源プラグをコンセントに差し込み、ドアを開閉して初期画面を表示させる

1 お手入れ・設定 をタッチする

2 設定する項目を選択する

▼▲ ※ 前 次 でページ移動

お手入れ・設定 ≪前 2/2 次≫
3 コントラスト調節 4 音声ガイド 5 運転終了音
6 使ったメニュー消去 7 わがや流容器全消去

1 調理中の庫内灯設定
調理中の庫内灯の点灯／消灯を設定することができます。

2 液晶のバックライト設定
液晶タッチパネル部のバックライトの点灯／消灯を設定することができます。

3 液晶のコントラスト調節
液晶タッチパネル部の明るさの濃淡を設定することができます。（11段階）

4 音声ガイドの音量設定
音声ガイドの音量を設定することができます。（大、中、小、切）

5 運転終了音の設定
運転終了音（メロディー音）は 電子音 や 無音 に切り換えられます。

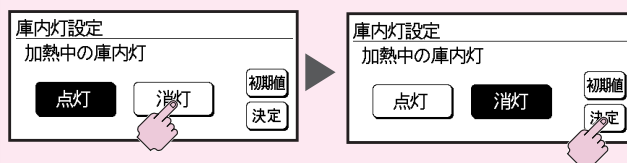
6 使ったメニューを全消去する
使ったオートメニューをすべて消去することができます。（一部分だけを消去することはできません）

7 わがや流の容器登録情報を全て消去する
わがや流の容器登録情報をすべて消去することができます。（一部分だけを消去することはできません）

設定する各項目の操作

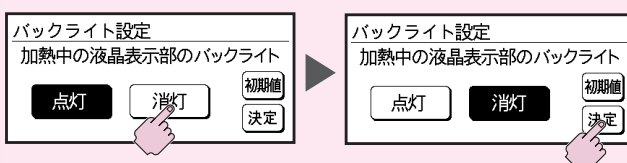
1 調理中の庫内灯設定

例: 消灯 に設定する場合

3 消灯 をタッチし、決定 をタッチする

設定が終了すると初期画面に戻ります
※初期値は 点灯 に設定されています

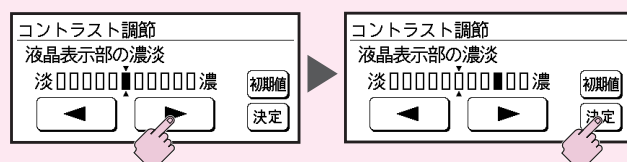
2 液晶のバックライト設定

例: 消灯 に設定する場合

3 消灯 をタッチし、決定 をタッチする

設定が終了すると初期画面に戻ります
※初期値は 点灯 に設定されています

3 液晶のコントラスト調節

例: 濃3 に設定する場合

3 ▶ を3回タッチし、決定 をタッチする

設定が終了すると初期画面に戻ります
※初期値は 真ん中 に設定されています

4 音声ガイドの音量設定

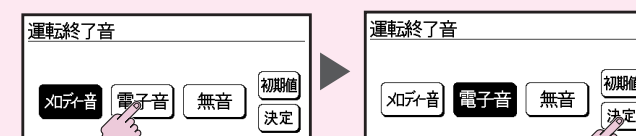
例: 小 に設定する場合

3 小 をタッチし、決定 をタッチする

設定が終了すると初期画面に戻ります
※初期値は 中 に設定されています

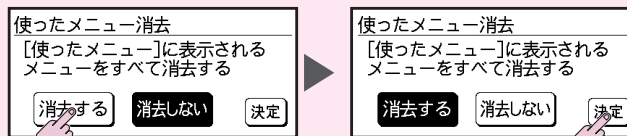
5 運転終了音の設定

例: 電子音 に設定する場合

3 電子音 をタッチし、決定 をタッチする

設定が終了すると初期画面に戻ります
※ 無音 にしたときは、取り出し忘れ防止音、操作音も 無音 になります
※初期値は メロディー音 に設定されています

6 使ったメニューを全消去する

全消去する場合（一部分だけを消去することはできません）

3 消去する をタッチし、決定 をタッチする

4 はい をタッチし、決定 をタッチする

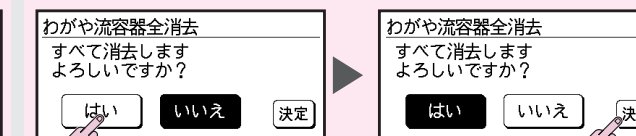
※初期値は 消去しない に設定されています
※ 消去しない → 決定 をタッチすると初期画面に戻ります

7 わがや流の容器登録情報を全消去する

全消去する場合（一部分だけを消去することはできません）

3 消去する をタッチし、決定 をタッチする

4 はい をタッチし、決定 をタッチする

※初期値は 消去しない に設定されています
※ 消去しない → 決定 をタッチすると初期画面に戻ります

本体・付属品のお手入れ

お手入れは**すぐ**に**こまめ**にがポイントです。

テーブルプレート

外して洗えます。

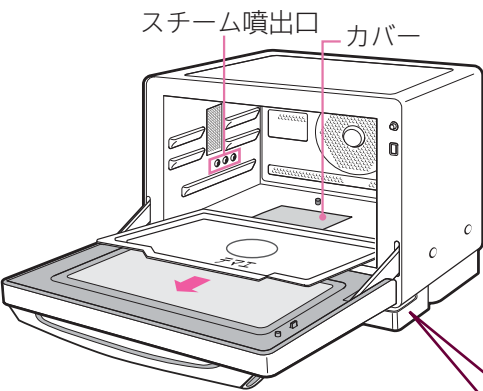
●台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分ふき取ります。取れにくい汚れは、市販のクリームクレンザー（研磨剤入り）をつけて、その部分をこすって洗い流します。

衝撃を加えると割れるおそれがあります。

●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店に点検をご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

スチーム噴出口

固く絞ったぬれぶきんでふきます。

●スチーム使用後は白いあとが残ることがあります。固く絞ったぬれぶきんでこまめにふき取ります。

加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー

固く絞ったぬれぶきんでふきます。

●加熱室内についた水滴は固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。

●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後固く絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

●カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。

外側

柔らかい布でふき取ります。

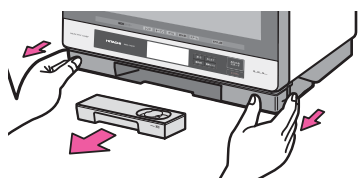
●汚れがひどいときは、台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後必ず、固く絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

前面ドア内側

●勘合部にすき間があるため、飲み物や汁物をこぼさないように注意してください。

レッグカバー

外して洗えます。

給水タンクを外してから、左右前方のくぼみに指をかけて、上方にかるく持ち上げながら手前に引いて外します。

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

本体を持ち上げるときは、レッグカバーを外します。

※セットするときは、カチッと音がするまで確実に奥まで押し込んでください。（確実にセットしないと水もれやスチーム不足の原因になります。）

グリル皿・グリル皿ふた・黒皿・給水タンク

台所用中性洗剤をつけたスポンジで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。

●黒皿をお酢や重曹などの酸性やアルカリ性の水溶液に浸しておくと、表面が白化する場合があります。

●給水タンクは食器洗い乾燥機、食器乾燥機、食器洗い機には入れないでください。給水タンクの変形、破損の原因になります。

●グリル皿のお手入れは➔P.89

グリル皿の脚が外れた場合は、下記のようにして取り付けます。

下図のように片側の脚を平行に差し込み、凸部に当てた状態で押さえながら別の片方も差し込みます。

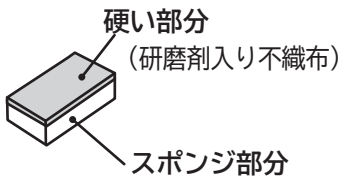
●グリル皿ふたのお手入れは➔P.89

●グリル皿ふたパッキンの取り外しは➔P.89

グリル皿のお手入れ

グリル皿の表面はフッ素処理が施され、裏面は電波を吸収して発熱する発熱体（フェライトゴム）が貼りつけられています。

■お手入れの際は、表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなど柔らかい物で汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ってください。

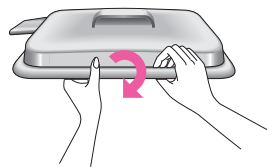
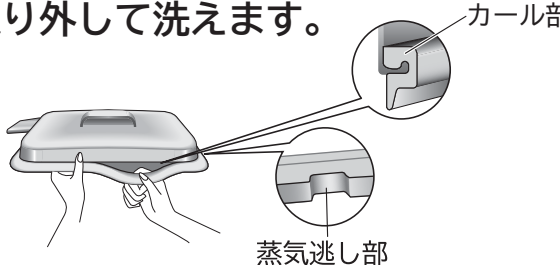
（お願い）
お手入れの際は、表面、裏面ともスポンジたわしの硬い部分や研磨剤入りのナイロンたわしなどでこすらないでください。
※表面のフッ素がはがれたり、発熱体の傷付きなどの原因となります。

■グリル皿の表面に食品がこびりついたり、焦げついたりした場合
グリル皿にお湯（約40～50℃）を入れ、10分程度つけおきをして、食品のこびりつきをふやかしてから、台所用中性洗剤をつけた柔らかいスポンジたわしなどで汚れを落としてください。

■アルカリ性洗剤を使用しないでください。変色やはがれの原因になります。

（お願い）
グリル皿を初めて使用される場合は調理終了後に発熱体（フェライトゴム）の臭いがする場合がありますが、調理には影響はありません。また、ご使用にともない徐々に臭いはなくなります。

グリル皿ふたのお手入れ

●グリル皿ふたについているパッキンは取り外して洗えます。

パッキンの上辺をめくりながら外します。

ふたの外周のカール部に全周はめ込みます。

●お手入れの際は、表面、裏面とも台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしなど柔らかい物で水洗いし、水気を十分にふき取ってください。

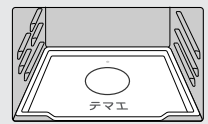
⚠注意

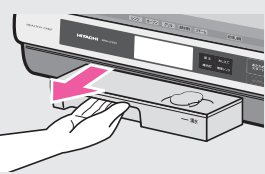
（さびる原因になります）
黒皿、グリル皿、グリル皿ふたは、金属たわしや鋭利な物でこすらない。

（けが・破損の原因になります）
テーブルプレートは金属たわしや鋭利な物でこすらない。

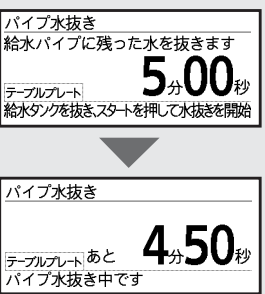
（さび、感電、故障の原因になります）
キャビネットやドア、操作パネル、加熱室内に水をかけない。

（傷・変形の原因になります）
操作パネルやドア、加熱室、グリル皿などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

（火花（スパーク）が出たり、さびや悪臭・破損・火災の原因になります）
加熱室内壁、ドアファインダー、テーブルプレートに食品くずや汁をつけたままにしない。

●加熱室内は塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなどかたい物でこすらないでください。

（けが・破損の原因になります）
テーブルプレートに衝撃を加えない。

スチーム調理終了後には、パイプの水抜きを行ってください。

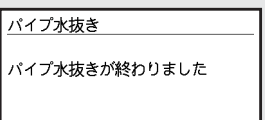
テーブルプレートをセットしてドアを閉める

表示部の初期画面表示を確認し、給水タンクを本体から引き抜く

をタッチし、 を タッチする

あたため スタート を押し、スタートする

パイプ水抜き
テーブルプレート あと 4分50秒
パイプ水抜き中です

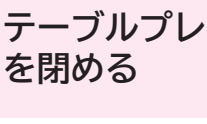
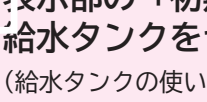
終了音が鳴ったら水抜きが終わる

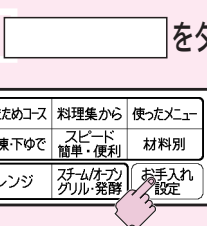
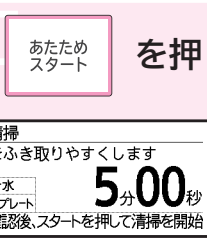
パイプ水抜き
パイプ水抜きが終わりました

加熱室内についた水滴は固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。

脱臭を使います。

操作の手順は「空焼き（脱臭）のしかた」を参照してください。➔ P.5

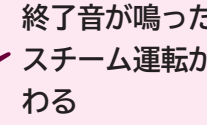
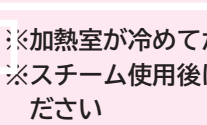
魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。
加熱室の油汚れや臭いを軽減することができます。
※油の焼ける臭いや煙が出る場合があるので、窓を開けるか換気扇を回して換気を行ってください。

脱臭のしくみ

ヒーター（グリル、オーブン加熱）の高熱で高温にし、加熱室に残った油や臭いの成分を分解して加熱室外に排出します。
加熱室に残った食品くずは取れません。あらかじめふき取ってください。（高温により発煙、発火のおそれがあります。）

加熱室の清掃のしかた

スチームを発生させ、加熱室内の汚れをふき取りやすくします。

テーブルプレートをセットしてドアを閉める

表示部の「初期画面」を確認し、給水タンクをセットする
（給水タンクの使いかた ➔ ）

 をタッチし、 をタッチする

あたため スタート を押してスタートする

庫内清掃
テーブルプレート あと 4分50秒
清掃中です

終了音が鳴ったらスチーム運転が終わる

庫内清掃
スチーム運転が終わりました
庫内が冷めてから汚れをふき取ってください

※加熱室が冷めてから汚れをふき取ってください
※スチーム使用後は、パイプの水抜きを行ってください

注意

（やけど・けがの原因になります）

- 庫内清掃 の加熱中や終了後、顔などを近づけて、ドアを開けない。
  加熱終了後も、一部スチームが出ていることや、お湯がとび出すことがあります。
- 庫内清掃 の中断や、終了後は加熱室側面のスチーム噴出口には触れない。
  スチーム噴出口の近傍は熱くなっており、やけどの原因になります。加熱室が熱くなくても、スチーム噴出口やネジ部が高温になっていることがあります。

本体・付属品のお手入れ

うまく仕上がらないとき

調理を上手に仕上げるために月に1度は重量センサーの「0点調節」をしてください。➔ P.5

	●調理の手順、ラップのかけかた、食品の量、付属品、容器の使いかたなどは正しいですか。（本書で、もう一度確認してください。）オート調理のとき、以上の内容を確認しても料理が加熱不足や加熱し過ぎになる場合、トリプル重量センサー（GPS）の０点調節をしてください。➔ ●ケーキやクッキーをくり返して調理する場合、黒皿を冷ましてからご使用ください。焦げ過ぎることがあります。
	➔
	●トリプル重量センサー（GPS）の0点調節をしてください。➔

でごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。陶器・磁器（茶わんなど）に入れて加熱してください。 ●ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの容器（茶わんなど）に入れて加熱します。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
でごはんが熱くなり過ぎる	●ごはんの分量（重量）に対して、大きさ過ぎる容器を使っていませんか。 ●仕上がり調節 であたためてください。 ● であたためるとお好みに仕上げることができます。➔
でごはんがうまくあたたまらない	●給水タンクに満水ラインまで水を入れてから加熱します。 ●容器（茶わんなど）に入れてラップなどのおおいをしないで加熱します。
ごはんがぱさつく	●006スチームあたため を使うか、001あたため 仕上がり調節 やや弱 で加熱するときは加熱前に霧を吹いてから加熱すると、しっとり仕上がります。
で冷凍ごはんがあたたまらない 仕上がりにむらがみられる	●容器（平皿）にのせて加熱します。容器（平皿）を使わないでラップに包んだままの状態で加熱すると、あたたまりません。 ●プラスチック製の容器に入れて加熱していませんか。加熱不足でむらのある仕上がりになります。 ●使う容器（平皿）の大きさは、冷凍ごはんの分量（重量）に合った大きさ、重さの物を使います。 ●ごはんを冷凍するときは、1杯分、1人分（約150gくらい）に分け、厚みは2～3cmの四角形に作ります。 ●2～4杯を同時にあたためるときは、同じ分量、同じ大きさの容器に入れ、テーブルプレートの中央に寄せて置き、加熱します。
005 解凍あたため で冷凍ごはんが熱過ぎる	●ごはんの分量（重量）に対して、大きさ過ぎる容器を使っていませんか。 ●溶けかけていませんか。冷凍室から取り出して、すぐに加熱します。
002 冷凍ごはん で冷凍ごはんが熱くなり過ぎる	●陶器、磁器（茶わんなど）の容器に入れて加熱していませんか。プラスチック製の容器又はラップに包んで加熱してください。

うまく仕上がらないとき

うまく仕上がらないとき（つづき）

牛乳のあたため

症状	確認事項
牛乳が熱くなり過ぎる	●牛乳の分量（重量）は少なくないですか。容器の大きさ、重量に対して半分以下の量のときは レンジ600W であたため加減を見ながらあたためてください。 ●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。 ●メニューを間違えていませんか。001あたため で加熱すると熱くなり過ぎます。 ●003牛乳 は仕上がり調節の目盛を記憶します。セットされている目盛を確認してください。 ●016牛乳（わがや流） であたためるとお好みに仕上げることができます。 ➔P.60~63
牛乳がぬるい	●牛乳の分量（重量）に対して、かるい容器を使っていませんか。 ●市販のパックのままで加熱していませんか。マグカップやコップにあけて加熱してください。 ●設定されている仕上がり調節の目盛を確認してください。 ●テーブルプレートの中央に置いて加熱してください。2~4杯を一度に加熱するときは、分量（重量）を同じくらいにして、テーブルプレートの中央に寄せて並べ、加熱します。 ●016牛乳（わがや流） であたためるとお好みに仕上げることができます。 ➔P.60~63

お総菜のあたため

症状	確認事項
食品をあたためても熱くならない	●001あたため で容器を使わないで、食品だけでそのまま加熱していませんか。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱します。 ●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。 ●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。かる過ぎて加熱時間が短く設定されてしまいます。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。 ●食品の種類や保存状態（常温、冷蔵、冷凍）によって「仕上がり調節」を使い分けます。 ➔P.51
食品をあたためると熱くなり過ぎる	●食品の分量（重量）に対して、大きい（重い）容器を使っていませんか。食品の分量（重量）に合った重さの容器を使ってください。 ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。 ●オート調理でぬるかった物を、オート調理で追加加熱をしていませんか。レンジ600W または レンジ500W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。 ●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。レンジ600W または レンジ500W で様子を見ながら加熱してください。
カレーやシチューがあたたまらない	●とろみがある物はラップなどでおおいをして仕上がり調節を やや強 か 強 に設定して加熱します。 ●加熱後、よくかき混ぜます。
冷凍食品があたたまらない	●005解凍あたため であたためます。 ➔P.52、53 ●プラスチック製の容器に入れたり、容器を使わずに食品だけで加熱してませんか。食品の分量（重量）に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。 ●テーブルプレートの中央にのせて、加熱してください。

うまく仕上がらないとき（つづき）

解凍

症状	確認事項
解凍不足でかたい	●半解凍（七~八分解凍）状態に仕上げます。加熱後3~5分の自然解凍をすると、きれいに解凍されます。 ●食品（肉や刺身等）や使用用途（解凍後すぐ調理する場合か、生で食べる場合）によって仕上がり調節が必要です。 ●テーブルプレートの中央にのせて加熱します。
食品が煮えた	●給水タンクに水を入れてから加熱しましたか。スチームが出ない状態で加熱すると部分的に加熱し過ぎになることがあります。 ●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。 ●食品の厚みや形が不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは、尾にアルミホイルを巻きます。 ●冷凍するときは、食品の厚みを2~3cm以下にそろえてください。 ●加熱するときはラップなどの包装は外してください。 ●同時に2つ以上を解凍するときは、同じ種類の物で、同じ大きさの物にしてください。 ●刺身解凍の場合は、019半解凍（刺身の解凍） に設定します。

野菜

症状	確認事項
野菜がうまくゆであがらない	●野菜はラップで包んだままの状態で、テーブルプレートの中央に直接のせて加熱します。 ●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。 ●ほうれん草などの葉菜は100~500g、じゃがいもなどの根菜は100~1000gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。
ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある	●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気を切らない状態で、ラップで包みます。 ●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。
ブロッコリーなどの果菜類を包むときは	●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、上下に重ねず、すき間を作らないようにして並べ、ラップでピッタリと包みます。
じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった	●ラップの重なった方を下にしてテーブルプレートの中央にのせて加熱します。 ●100g未満のオート調理はできません。レンジ500W で様子を見ながら加熱してください。
じゃがいもが加熱不足になった	●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。

パン

	症状	確認事項
バターロール	ふくらみが悪い	●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときはスチームショットで水分を補ってください。 ➔P.83
	焼き色にむらがある	●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。

スイーツ

	症状	確認事項
スポンジケーキ	ケーキのふくらみが悪い	●卵はしっかりと泡立てましたか。 ●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。 ➔P.192 ●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。
	いくら泡立てても泡立ちが悪い	●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油がついていると泡立ちが悪くなります。卵は新鮮な物を使ってください。

うまく仕上がらないとき（つづき）

	現象	原因
スポンジケーキ	きめがあらく、粉がダマになって残る	●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。 ●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。
スポンジケーキ	ケーキがうまく焼けない	●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」を参照して焼いてください。➔P.85 ●分量に合った大きさの型で焼いてください。
クッキー	焼き色にむらがある	●生地の大きさや厚みはそろえてください。
シュークリーム	ふくらみが悪い	●分量は正しく計りましたか。 ●シュークリームの作りかた ➔P.206 を参照し、作りかた ❷ のバターと水の加熱のとき、十分に沸とうさせてください。 ●給水タンクに水を入れてから加熱してください。
シュークリーム	大きさにむらがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。量が異なると焼き上がったときにむらになります。

その他

●焼きもち、内臓を取っていない丸身の魚は上手に焼けません。
●トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

お困りのときは

	現象	原因
動作しない	電源が入らない ボタンを押しても受け付けない	●電源プラグが抜けていませんか。 ●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。 ●表示部に「初期画面」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。（待機時消費電力オフ機能がはたらいています。）➔P.2 ●ドアはきちんと閉まっていますか。 ●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。 ●専用ブレーカーを切り、入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。
動作しない	食品がまったくあたたまらない	● とりけし を押し表示部に「デモ」と「初期画面」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されています。 「 とりけし を3回押し、 あたため スタート を1回押す」この操作を3回繰り返すと表示部の「デモ」表示が消え加熱できます。
動作しない	スチームが出ない	●給水タンクに水が入っていますか。 ●室温が低くありませんか。給水経路が凍結している可能性があります。 ●カルシウムの多い水を使い続けるとスチームボイラーにカルキが溜まりスチームが出なくなる場合があります。お買い上げの販売店に修理を依頼してください。➔P.303
動作しない	液晶タッチパネルをタッチしても動作しない	●操作する手に手袋やばんそうこうをしてタッチしていませんか。 つめでタッチしていませんか。 液晶タッチパネルのボタンを操作するときは指でタッチしてください。 ●隣のボタンを同時にタッチしていませんか。意図しない操作を防止するため、2つのボタンを同時に触れたときは受け付けません。 ●液晶タッチパネルに汚れや水滴、中性洗剤が付着していませんか。 液晶タッチパネルが汚れているとボタンに指が触れたと認識できず、動作しないことがあります。汚れをふき取ってください。

お困りのときは（つづき）

	現象	原因
音・火花・煙・付着物	加熱中「カチ、カチ･･･」と音がする	●マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。
音・火花・煙・付着物	加熱中「ジージー」と音がする	●インバーターの作動音です。
音・火花・煙・付着物	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする	●ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。
音・火花・煙・付着物	オーブン、グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする	●高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。
音・火花・煙・付着物	スチーム使用中音がする	●給水タンクから水を吸込むときに空気をかむ音です。
音・火花・煙・付着物	調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がする	●調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。
音・火花・煙・付着物	オーブン加熱中、加熱室から煙が出た	●加熱室内壁面が汚れていたり、食品くずがついていませんか。 固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。
音・火花・煙・付着物	終了音の音色が切り替わったり、無音になった	●ドアを開閉して表示部に「初期画面」を表示させてから、お手入れ･設定 運転終了音 をタッチするとメロディ音、電子音、無音の切り替えができます。➔P.87
音・火花・煙・付着物	電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花（スパーク）が出る	●電源回路に充電するためで故障ではありません。
音・火花・煙・付着物	レンジのとき火花（スパーク）が出る	●黒皿、グリル皿を誤って使用していませんか。 ●アルミホイルを使って加熱しませんでしたか。 ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。 ●加熱室壁面やテーブルプレートなどに食品くずがついていませんか。
音・火花・煙・付着物	初めてオーブンを使ったとき煙がでた	●加熱室は防錆のため油を塗っています。初めてお使いのときは、空焼き（脱臭）をして油を焼き切ってください。➔P.5
音・火花・煙・付着物	スチーム噴出口に白い付着物が残る	●白い付着物の成分は水道水に含まれているミネラル分（カルシウム、マグネシウム）が蒸発して残った物です。ミネラル分は有害ではありません。 固く絞ったぬれぶきんでふき取ります。
音・火花・煙・付着物	調理が終了してもファンの風切り音がする	●繰り返して調理した後（合計調理時間8分以上の場合）や、とりけし を押したとき、電気部品を冷却するためファンが約3分間回転する場合がありますが、故障ではありません。 冷却が終了するとファンは自動的に停止します。
音・火花・煙・付着物	グリル皿から臭いがする場合がある	●グリル皿の裏面に溶着してある発熱体の臭いがすることがありますが調理に影響はありません。ご使用とともに臭いが減少します。
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる	●メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがありますが故障ではありません。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。
水滴・庫内灯・ヒーター	加熱室内に水滴が付着したり、溜まる	●スチーム調理やメニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着したり、加熱室底面に溜まることがあります。水滴はこまめにふき取ってください。➔P.88

お困りのときは(つづき)

	現　象	原　因
水滴・庫内灯・ヒーター	オーブン予熱中に庫内灯が消灯している	● オーブン 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に 庫内灯 を押すと5秒間庫内灯が点灯します。
	庫内灯の明るさが変わるときがある	●断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。
	熱風ヒーターが赤熱したり、しなかったりする	●加熱室の温度を一定にするため熱風ヒーターの通電を断続します。
設定・表示	300℃に設定できないことがある	●加熱室が熱い場合の最大設定温度は250℃になります。
	セットした温度が途中で変わることがある	● オーブン (予熱あり)のとき、300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
	予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下するまた断続音がする	●加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。また予熱中は熱風ヒーターが断続運転するため断続音がすることがありますが故障ではありません。
	予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した	●電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。また、予熱開始より45分が経過すると予熱は終了します。予熱が終わってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間加熱します。
	残り時間が途中で変わることがある	●オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。
	ドアを開けると加熱が取り消される	●オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。
	「給水」表示が点灯してスチームメニューの食品の仕上がりが悪い	●給水タンクに水が入っていないためです。水を補給してください。約1～2分後に「給水」表示が消灯します。補給してもオート調理では「給水」表示が消灯しない場合があります。
	液晶表示の画面の濃淡があっていない	●液晶表示の画面の濃淡を調節することができます。お手入れ設定 コントラスト調節 をタッチします。濃淡を選択した後、決定 ボタンをタッチして確定します。➔P.86
その他	過熱水蒸気が出ているのがわからない	● オーブン 、グリル と組み合わせて加熱しているため庫内の温度が高く、過熱水蒸気の粒子が非常に細かいため見えません。
	ドア部に食品の汚れや調味料が付着した	●すぐに汚れをふき取ってください。そのまま放置すると変色、変質などの原因になります。
	ドアから蒸気がもれる	●少量の蒸気が出ることがありますが、異常ではありません。
	給水タンクの水が減らない	●メニューによって給水タンクの水の減水する量が異なります。

お知らせ表示が出たとき

表示例	原因・お知らせ内容	直しかた
お知らせ C００ テーブルプレートをセットし ドアを閉めて再開を タッチしてください 再開	●トリプル重量センサー(GPS)の0点調節の方法が間違っています。	テーブルプレートだけをのせてドアを閉めて、再開 をタッチします。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。➔P.5
お知らせ C０１ ドアを閉めて再開を タッチしてください 再開	●トリプル重量センサー(GPS)の調節中にドアを開けました。	ドアを閉めて、再開 をタッチします。数秒後、重量センサーの「0点調節」が完了します。➔P.5
お知らせ C０２ テーブルプレートをセットし スタートを押してください	●テーブルプレートがセットされていません。	加熱室の底面にテーブルプレートだけをセットしてドアを閉めて、とりけし を押して、「初期画面」を表示します。お手入れ・設定 をタッチし、0点調節 をタッチして あたため スタート を押して重量センサーの「0点調節」をします。➔P.5
お知らせ C０３ 食品の分量を確認してください	● 解凍(肉の解凍) 、半解凍(刺身の解凍) の食品の分量が多過ぎます。	解凍する食品の分量を100～1000gにします。➔P.64、65
お知らせ C１１ ドアを閉めて再開を タッチしてください 再開	●わがや流の容器計量中にドアを開けました。	ドアを閉めて 再開 をタッチします。約6秒後に容器計量が完了します。➔P.60～63
No.124 焼きギョウザ 給水 仕上がり 強 中 弱 あと16分00秒 調理中です	●給水タンクの水がありません。	給水タンクに水を補給します。➔P.16、17
お知らせ H＊＊ 電源プラグを抜いて差し直しても 正常にならない場合は 取扱説明書をご覧ください ※※は2けたの数字を表示します。	●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。	とりけし を押します。(「H※※」の表示は消えます。)または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。
H※※の表示例 お知らせ H１１ 電源プラグを抜いて差し直しても 正常にならない場合は 取扱説明書をご覧ください お知らせ H５４ 電源プラグを抜いて差し直しても 正常にならない場合は 取扱説明書をご覧ください お知らせ H５６ 電源プラグを抜いて差し直しても 正常にならない場合は 取扱説明書をご覧ください	●部品の故障表示	

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、お買い上げの販売店に修理を依頼してください。➔P.305

料理集 もくじ

ヘルシー	ヘルシーな料理が選べます。
「余分な脂・塩分を落とす」	過熱水蒸気で余分な脂・塩分を落とすメニュー
「油で揚げない揚げ物」	油で揚げない揚げ物メニュー
「油を使わず肉料理」	油の使用量を抑えたメニュー
「野菜中心料理」	1食あたり120g以上の野菜が摂れるメニュー
Ca「カルシウム多め」	カルシウムが摂れるメニュー
Fe「鉄分多め」	鉄分が摂れるメニュー

000 は「オート調理」のメニュー番号です。000 は「オート調理」の応用メニューです。

焼き物

肉

魚

000 は「オート調理」のメニュー番号です。
000 は「オート調理」の応用メニューです。

Ca Fe 印は ヘルシー で選べる料理です。 印は調理時間が10分以内の料理です。

その他

冷凍から焼き物

グラタン・キッシュ

グラタン

ドリア・ラザニア

キッシュ

000 は「オート調理」のメニュー番号です。
000 は「オート調理」の応用メニューです。
印は ヘルシー で選べる料理です。
印は調理時間が10分以内の料理です。

焼き蒸し・いため物

焼き蒸し

焼き蒸し（点心）

いため物

000 は「オート調理」のメニュー番号です。
000 は「オート調理」の応用メニューです。
印は ヘルシー で選べる料理です。
印は調理時間が10分以内の料理です。

蒸し物

揚げ物

スイーツ

ケーキ

000 は「オート調理」のメニュー番号です。
000 は「オート調理」の応用メニューです。
Ca Fe 印は ヘルシー で選べる料理です。
印は調理時間が10分以内の料理です。

スイーツ

クッキー

プリン

焼き菓子

和菓子

その他

000 は「オート調理」のメニュー番号です。
000 は「オート調理」の応用メニューです。
Ca Fe 印は ヘルシー で選べる料理です。
印は調理時間が10分以内の料理です。

ピザ・パン・トースト

ピザ

パン

トースト

ごはん物・麺

000 は「オート調理」のメニュー番号です。
000 は「オート調理」の応用メニューです。
印は ヘルシー で選べる料理です。
印は調理時間が10分以内の料理です。

煮物・スープ（煮物）

煮物

スープ・汁物

カレー・シチュー

自家製食品

肉

魚

000 は「オート調理」のメニュー番号です。
000 は「オート調理」の応用メニューです。
印は ヘルシー で選べる料理です。
印は調理時間が10分以内の料理です。

自家製食品

ドライ野菜・ドライフルーツ

コンフィチュール

ヨーグルト

セットメニュー・2品同時

朝食セット

お弁当セット

2品同時オーブン

000 は「オート調理」のメニュー番号です。
000 は「オート調理」の応用メニューです。
印は ヘルシー で選べる料理です。
印は調理時間が10分以内の料理です。

セットメニュー・２品同時

オーブンとレンジの2段

下ごしらえ・あたためコース

下ごしらえ

あたためコース

料理集の見かた

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

（1mL＝1cc）

このクッキングガイドに使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表のとおりです。

食品名 ＼ 計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	食品名 ＼ 計量	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酢・酒	5	15	200	トマトピューレ	5	15	210
しょうゆ・みりん・みそ	6	18	230	ウスターソース	6	18	240
食塩	6	18	240	マヨネーズ	4	12	190
砂糖（上白糖）・片栗粉	3	9	130	粉チーズ	2	6	90
小麦粉（薄力粉）	3	9	110	生クリーム	5	15	200
小麦粉（強力粉）	3	9	110	油・バター・ラード	4	12	180 ラードは170
パン粉	1	3	40	ココア	2	6	90
粉ゼラチン	3	9	130	白米	―	―	160
トマトケチャップ	5	15	230	炊きたてごはん	―	―	120

- 加熱時間 約5分 ：5分を目安にして加熱します。5～10分 ：5～10分を目安にして加熱します。
- 加熱時間の目安は、食品温度（常温）を基準にしています。
- 料理集に使われる単位は、次のとおりです。容量：1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）
- 料理写真は調理後盛りつけたものです。

※料理集本文に記載している □ はオート調理を示し、□ □ □ は手動調理を示します。

焼き物（肉）

オート022 ハンバーグ
オート023 ハンバーグ（脱脂）

※ヘルシーからハンバーグ（脱脂）が選べます。

オート調理	加熱時間の目安
標準	約16分
脱脂 予熱	約 3分
脱脂 加熱時間の目安	約19分

焼き物 ▶ 肉 ▶ ハンバーグ　➔P.70
レンジ800W 加熱時間 約1分50秒（下ごしらえ）
標準　レンジ グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート

焼き物 ▶ 肉 ▶ ハンバーグ（脱脂）（予熱あり）　➔P.68、69
脱脂　レンジ 過熱水蒸気 グリル

給水タンク　標準 空　脱脂 満水

ハンバーグ（4個分）	
カロリーカット値	約495kcal減 ※1
調理後のカロリー	約700kcal ※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

作りかた

❶ ハンバーグ（脱脂）を選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

材料（4個分）

- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）……中½個（約100g）
- Ⓐ バター……15g
- Ⓑ 合びき肉……300g
- Ⓑ パン粉……カップ¾（約30g）
- Ⓑ 牛乳……大さじ3
- Ⓑ 卵（溶きほぐす）……1個
- Ⓑ 塩……小さじ½弱
- Ⓑ こしょう、ナツメグ……各少々
- トマトケチャップ、ウスターソース……各適量

❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ800W 約1分50秒 で加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。➔P.72、73
❸ 手にサラダ油（分量外）を付け、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
❹ 脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、焼き物 ▶ 肉 ▶ ハンバーグ で加熱する。ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」

ハンバーグのコツ

●**分量は**
2～6個です。
●**生地の作りかたは**
練らないようによくかき混ぜ、空気抜きをしてから形を作って加熱すると、柔らかくふっくらと仕上がります。
●**形を作るときは**
生地の中央をくぼませると火の通りを良くし、焼き上がりの中央のふくれを防ぎます。厚さは1.5～2cmにします。
●**追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは**
グリルで様子を見ながら加熱します。➔P.75
●**生地作りにクッキングカッターやプロミキサーを使って作るときは**
それぞれの取扱説明書を参照します。

応用022 ビーフハンバーグ

オート調理　加熱時間の目安　約16分
焼き物 ▶ 肉 ▶ ハンバーグ　➔P.70
レンジ800W 加熱時間 約1分50秒（下ごしらえ）　レンジ グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4個分）

- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）……中½個（約100g）
- Ⓐ バター……15g
- Ⓑ 牛ひき肉……300g
- Ⓑ パン粉……カップ¾（約30g）
- Ⓑ 牛乳……大さじ3
- Ⓑ 卵（溶きほぐす）……1個
- Ⓑ 塩……小さじ½弱
- Ⓑ こしょう、ナツメグ……各少々
- トマトケチャップ、ウスターソース……各適量

作りかた

❶ 耐熱容器にAを入れ、レンジ800W 約1分50秒 で加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。➔P.72、73
❷ 手にサラダ油（分量外）を付け、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
❸ 脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き、焼き物 ▶ 肉 ▶ ハンバーグ で加熱する。ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート024 ピーマンの肉詰め

オート調理　加熱時間の目安　約22分
焼き物 ▶ 肉 ▶ ピーマンの肉詰め　➔P.70
レンジ800W 加熱時間 約1分20秒（下ごしらえ）　レンジ グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（16個分）

- ピーマン……8個
- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り）……大½個（約130g）
- Ⓐ バター……大さじ1（約12g）
- Ⓑ 豚ひき肉（または合びき肉）……260g
- Ⓑ パン粉……20g
- Ⓑ 卵（溶きほぐす）……大1個
- Ⓑ 塩……小さじ½
- Ⓑ こしょう……少々
- 小麦粉（薄力粉）……適量

作りかた

❶ 耐熱容器にAを入れ、レンジ800W 約1分20秒 で加熱して、あら熱を取る。➔P.72、73
❷ ピーマンはへたを残したままタテ2つ割りにして種を除き、水気を切って内側に小麦粉をふる。
❸ ボウルにⒷと①を入れ、よく混ぜ合わせて16等分し、②に詰める。
❹ 3を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、焼き物 ▶ 肉 ▶ ピーマンの肉詰め で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート025 ステーキ

オート調理　予熱 約20分　加熱時間の目安（1枚約200g）約4分
焼き物 ▶ 肉 ▶ ステーキ（予熱あり）　➔P.68、69
レンジ オーブン グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（1～2枚分）

- 牛ステーキ用肉（厚さ1.5～2cm、1枚約200gの物）……1～2枚
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶ 牛肉は全体をかるくたたいて筋を切り塩、こしょうする。
❷ 脚を開いたグリル皿をテーブルプレートに置き 焼き物 ▶ 肉 ▶ ステーキ に設定してスタートし、予熱する。
❸ 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使ってテーブルプレートごと取り出してドアの上にのせる。
❹ グリル皿に①をのせ、テーブルプレートを加熱室底面にセットしてスタートする。途中、裏返し報知音が鳴ったら、裏返しをして再び加熱する。加熱後、すぐ取り出す。

⚠注意
テーブルプレート、グリル皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

ステーキのコツ

●**分量は**
厚さ1.5～2cmで約200gの物を1枚から2枚までです。
●**冷蔵室から出したての肉を**
肉の温度が高いと中まで火が通りやすく焼け過ぎになります。冷蔵室から出したての冷たい肉を使います。
●**肉は筋切りをして**
焼き上がりの縮みを防ぎ、反りを無くして焼き上げるために肉は筋切り（脂肪と赤身の境目にある筋を包丁を立てて切る）をします。
●**肉に合わせて仕上がり調節を**
肉の厚さが1～1.5cmのときは焼け過ぎになるので、仕上がり調節 弱 か やや弱 にします。特に脂身の多い肉は脂がグリル皿に溜まり燃えることがあります。このときは とりけし を押し、ドアを開けないで火が消えるのをまってください。
●**予熱をして**
表面だけを焼き、内部には火を通さないようにするために、予熱をして加熱室とグリル皿を熱くしてから加熱します。
●**ドアの開閉はすばやく**
グリル皿に肉をのせるときや、裏返し報知音が鳴って裏返すときはやけどに注意し、すばやく行います。
●**焼き色は**
肉に含まれる脂の量によって変わります。多いと焼き色が付きやすくなり、赤身が多いと付きにくくなります。
●**追加加熱消灯後、加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75
●**ステーキは**
中まで火を通さないで焼き上げるビーフステーキ用です。豚肉は、豚肉のごまみそ焼き➔P.113を参照し、鶏肉は鶏のハーブ焼き➔P.114を参照してください。
●**薄い肉や分量が180g以下の物は手動で**
肉の厚さが1cm以下や分量が180g以下の物は上手に仕上がらないので黒皿を上段に入れ グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

手動 野菜のクリームソース

材料

- にんじん、じゃがいも（各さいの目に切ってゆでた物）……各100g
- ブロッコリー（ゆでた物）……80g
- Ⓐ ホワイトソース（材料・作りかた➔P.145）……カップ1
- Ⓐ スープ（固形スープの素½個を溶く）……カップ¾
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

Aを混ぜ合わせ、野菜を加えて レンジ800W 約2分30秒 で加熱し、塩、こしょうをする。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

オート026 ローストビーフ

オート調理 | 加熱時間の目安　約45分

焼き物 ▶ 肉 ▶ ローストビーフ　レンジ　オーブン　過熱水蒸気
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク　満水
➔P.70

材料（5〜6人分）
牛もも肉（かたまり）………… 約800g
塩、こしょう ………………… 各少々
にんにく（すりおろす）……………… 1片
にんじん、玉ねぎ、セロリ（1cm幅に切る）… 各50g
サラダ油 ……………………… 小さじ½

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
❸脚を閉じたグリル皿にサラダ油（分量外）を塗り、中央に寄せて野菜を広げ、上に②をのせる。
❹３をテーブルプレートに置き 焼き物 ▶ 肉 ▶ ローストビーフ で加熱する。
●十分冷ましてからたこ糸を取って薄く切り、好みの野菜（分量外）とともに器に盛り、グレービーソース（作りかた ➔P.114 ）を添える。

ローストビーフのコツ
●冷蔵室で十分に冷やしてから切ると切りやすく、うま味もそのまま保てます。
●一度に焼ける分量は
500〜800gです。
●牛肉は
直径5〜7cmの物を使います。室温に戻してから加熱します。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。

ローストビーフのエスニック風サラダ

材料・作りかた
薄切りにしたローストビーフ（200g）、レタス、玉ねぎなど、好みの野菜（約300g）をドレッシング（ナンプラー・大さじ1½、酢・大さじ3、砂糖・大さじ1½、すりおろしたにんにく・少々、みじん切りにした赤とうがらし・½本、サラダ油・大さじ1）であえる。

オート027 牛肉の塩釜焼き

オート調理 | 加熱時間の目安　約29分

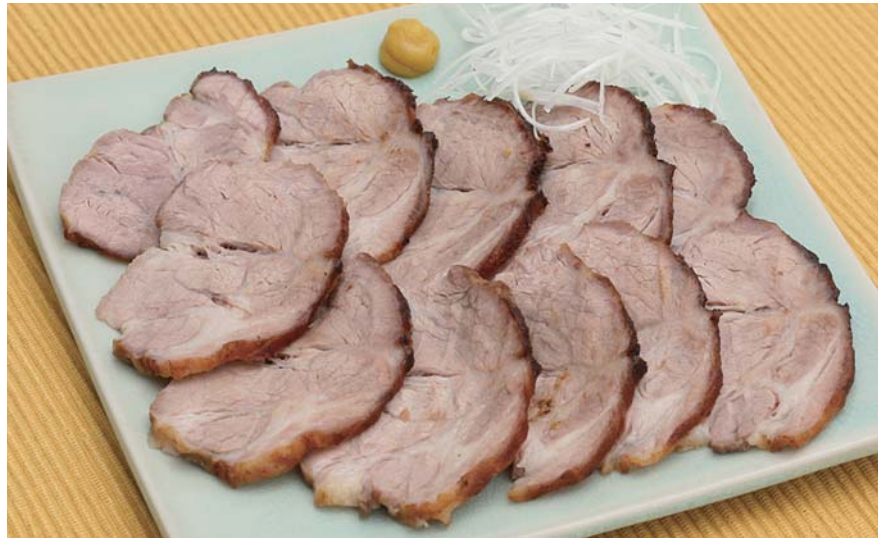
焼き物 ▶ 肉 ▶ 牛肉の塩釜焼き　根菜の下ゆで（下ごしらえ）　スチーム　レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク　満水
➔P.70

材料（3〜4人分）
牛もも肉（かたまり）…………… 500g
塩、こしょう ………………… 各適量
Ⓐ 塩 ………………………… 500g
　卵白 ………………………… 1個分
　白ワイン ………………… 大さじ2
セロリ（薄切り）……………………… 1本
じゃがいも ………… 2個（約200g）
Ⓑ 赤ワイン ………………… 大さじ2
　バルサミコ酢 …………… 大さじ2
　しょうゆ ………………… 大さじ1
クレソン ……………………………… 適量

作りかた
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包み 根菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱しラップを取ってあら熱を取る。肉は塩、こしょうをしておく。➔P.66,67
ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、セロリを広げてのせ、その上に③を¼量のせる。
❺④の上に②のじゃがいもと肉をのせて、残りの③をかぶせ手でしっかり押さえ、グリル皿をテーブルプレートに置き 焼き物 ▶ 肉 ▶ 牛肉の塩釜焼き で加熱する。
❻加熱後20分程度おいて肉汁を落ちつかせ、フォークなどで釜を割って肉を切り分けてじゃがいもとクレソンを盛りつけ、Ⓑをかける。

「根菜の下ゆで の使いかた」➔P.66,67

牛肉の塩釜焼きのコツ
●一度に焼ける分量は
300〜500gです。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
肉を皿に移し換えラップをして レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。
●オーブンシートを敷いて
オーブンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

オート028 焼き豚
オート029 焼き豚（脱脂）

※ ヘルシー から 焼き豚(脱脂) が選べます。➔P.42

オート調理 |
標準　加熱時間の目安　約50分
脱脂　予熱　約 3分
　加熱時間の目安　約53分

標準：焼き物 ▶ 肉 ▶ 焼き豚　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル ➔P.70
脱脂：焼き物 ▶ 肉 ▶ 焼き豚(脱脂)（予熱あり）　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル ➔P.68,69
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク　満水

焼き豚（約500g分）	
カロリーカット値	約274kcal減 ※1
調理後のカロリー	約1028kcal ※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

材料（3〜4人分）
豚肩ロース肉（かたまり）…… 約500g
Ⓐ しょうが（みじん切り）……… 1かけ
　長ねぎ（みじん切り）…………½本
　しょうゆ、酒 ………… 各大さじ4
　砂糖、赤みそ ………… 各大さじ½

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豚肉は木綿製のたこ糸でしばって形を整え、Ⓐと一緒にポリ袋（市販）に入れ、冷蔵室で半日以上おく。
❸汁気を切った２を脚を閉じたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 焼き物 ▶ 肉 ▶ 焼き豚 で加熱する。
❹ たこ糸を取って薄く切り、器に盛りつける。

応用028 ひとくち焼き豚

材料・作りかた
焼き豚の豚肩ロース肉を豚バラ肉（12等分に切る）に換える。

焼き豚のコツ
●一度に焼ける分量は
300〜500gです。豚肉の直径は4〜6cmの物を使います。
●グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます
アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
● 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78
●仕上がり具合は
竹ぐしを刺して透明な肉汁が出れば、加熱されています。肉汁が赤いときは、皿に移し換え レンジ 500W 約2分 ほど加熱します。➔P.72,73

オート030 スペアリブ

オート調理 | 加熱時間の目安　約30分

焼き物 ▶ 肉 ▶ スペアリブ　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク　満水
➔P.70

材料（4人分）
スペアリブ ……約800g（6〜8本）
塩、こしょう ………………… 各少々
Ⓐ トマトケチャップ……… 小さじ2
　ウスターソース ……… 大さじ1
　赤ワイン ………………… 大さじ3
　しょうゆ ………………… 大さじ1
　豆板醤 ………………… 小さじ¼
　にんにく(すりおろす)…… 小½片
　塩 ……………………… 小さじ¼
　こしょう、ナツメグ …… 各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、こしょうをし、合わせたⒶにつけ、ときどき返しながら冷蔵室で半日以上おく。
❸ 脚を開いたグリル皿に②を骨を上にして並べ、テーブルプレートに置き、焼き物 ▶ 肉 ▶ スペアリブ で加熱する。

スペアリブのコツ
●一度に焼ける分量は
表示の分量の0.8〜1.3倍量です。
● 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは
皿に移し換え レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

応用 030 スペアリブのブルーベリーソース

オート調理 加熱時間の目安　約28分

焼き物 ▶ 肉 ▶ スペアリブ

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート

給水タンク：満水

→P.70

材料（4人分）

スペアリブ …約600g（5cm×8本）
塩、あらびき黒こしょう …… 各少々

Ⓐ
- 玉ねぎ（すりおろす） ……… ¼個
- にんにく（すりおろす） …. 10g
- ブルーベリージャム（市販の物） ………………… 大さじ5
- 赤ワイン ………………… カップ½
- しょうゆ ………………… 大さじ2
- はちみつ ………………… 小さじ2
- レモン汁 ………………… 小さじ1

クレソン ……………………………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷スペアリブは骨にそって⅔ほど切り込みを入れ、塩、あらびき黒こしょうで下味をつけ、ポリ袋（市販）に入れⒶを加えてもみ、冷蔵庫で30分おく。
❸脚を開いたグリル皿に②を骨を上にして並べ、テーブルプレートに置き、焼き物 ▶ 肉 ▶ スペアリブ で加熱する。
❹②でつけ込んだ液を小鍋に入れ中火にかけ、アクを除きながら煮詰める。
❺加熱後③を器に盛りつけ、クレソンを飾って◯のソースをかける。

オート 031 豚の香味焼き

オート調理 加熱時間の目安　約26分

焼き物 ▶ 肉 ▶ 豚の香味焼き

レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート

給水タンク：満水

→P.70

材料（4人分）

豚バラかたまり肉（3cm幅に切る） …………………………600g

Ⓐ
- にんにく（みじん切り）……… 1片
- 玉ねぎ（みじん切り）……… 中¼個
- 白ごま（あらくきざむ） 大さじ1½
- しょうゆ ………………… 大さじ4
- 砂糖 ………………… 大さじ1½
- 酒 ………………… 大さじ2
- 赤みそ ………………… 大さじ2
- 五香粉（ウーシャンフェン・香辛料） ………………… 小さじ1弱

Ⓑ
- 塩 ………………… 大さじ1
- 水 ………………… カップ2½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚バラ肉はⒷに30分～1時間ほどつけてから水気を切り、Ⓐに半日以上つけておく。
❸②は脂身を下にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、焼き物 ▶ 肉 ▶ 豚の香味焼き で加熱する。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。→P.75

応用 031 豆板醤を使った ピリ辛香味焼き

材料・作りかた

スペアリブ →P.111 の調味料Ⓐに半日以上つけ込んでから同様にして加熱する。

オート 032 豚肉のごまみそ焼き

オート調理 加熱時間の目安　約17分

焼き物 ▶ 肉 ▶ 豚肉のごまみそ焼き

レンジ
オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート

給水タンク：空

→P.70

材料（4枚分）

豚ロース肉（厚さ1cm、1枚約100gの物） ………………………………4枚

Ⓐ
- 白すりごま ……………… 大さじ4
- 赤みそ、白みそ …………各30g
- 砂糖、みりん ……… 各大さじ1強
- 卵（溶きほぐす）………… ½個

作りかた

❶豚ロース肉は筋切りをしてかるくたたいておく。
❷Ⓐを混ぜ合わせ、①を30分つけておく。
❸②を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 焼き物 ▶ 肉 ▶ 豚肉のごまみそ焼き で加熱する。

豚肉のごまみそ焼きのコツ

●一度に焼ける分量は2～4枚です。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、オーブン 予熱なし 1段 220℃ で様子を見ながら加熱します。→P.78

オート 033 ポークグリル

オート調理 加熱時間の目安　約15分

焼き物 ▶ 肉 ▶ ポークグリル

レンジ
グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート

給水タンク：空

→P.70

材料（4枚分）

豚ロース肉（厚さ1cm、1枚約100gの物） ………………………………4枚
酒 ………………………… 大さじ2
こしょう ………………………少々

作りかた

❶豚ロース肉は筋切りをし、酒とこしょうでもみ込み30分おく。
❷脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に並べ、上段に入れ 焼き物 ▶ 肉 ▶ ポークグリル で加熱し、赤ワインソースを添える。

赤ワインソース

材料・作りかた

ポークグリルを加熱後のグリル皿に残っている肉汁を深めの耐熱容器に入れ、赤ワイン（大さじ4）、トマトケチャップ（大さじ1）、塩、こしょう（各少々）を合せ、レンジ 800W 約1分、レンジ 200W 約3分 でリレー加熱して作る。

「レンジ加熱（リレー）の使いかた」→P.74

ポークグリル、サムギョプサルのコツ

●肉に含まれる脂の量によって焼き色が変わります。5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

オート 034 サムギョプサル

オート調理 加熱時間の目安　約13分

焼き物 ▶ 肉 ▶ サムギョプサル

レンジ
グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート

給水タンク：空

→P.70

材料（1～2人分）

豚バラ肉（厚さ5mmの物）…………300g

Ⓐ
- みそ……………………… 大さじ3
- コチュジャン…… 大さじ1（18g）
- 砂糖 ……………………小さじ½
- 白すりごま ……………… 小さじ1
- ごま油……………………… 大さじ1
- 水 ……………………… 大さじ1

サニーレタス …………………… 適量

作りかた

❶脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、豚バラ肉をタテに広げて並べる。
❷①を上段に入れ 焼き物 ▶ 肉 ▶ サムギョプサル で加熱する。
❸②を約5cmずつに切り分け、合わせたⒶとサニーレタスを添える。

ご注意

●臭いが気になる時は、換気扇を回してください。
●ドアの回りから蒸気や煙が出る場合がありますが故障ではありません。

お願い

肉などを焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときは、脱臭（「空焼き脱臭のしかた」を参照 →P.5）で加熱してください。→P.90

オート 035 ローストチキン

オート調理　予熱　約10分　加熱時間の目安　約70分

焼き物／肉／ローストチキン（予熱あり）　レンジ　オーブン　過熱水蒸気
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）　テーブルプレート　給水タンク　満水

➔P.68, 69

材料（1羽分）
- 若鶏（内臓抜き、約1.2kgくらいの物）……1羽
- レモン……½個
- 塩……小さじ2
- こしょう……少々
- にんじん、玉ねぎ、セロリ（1cm幅に切る）……各100g
- サラダ油……適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏の首は皮を残してつけ根から切り落とし、レモンの切り口で全体をこすり、よく洗って水気をふき、塩、こしょうをすり込む。
❸ 手羽を背中で組ませて胸を上にし、竹ぐしで両足を胴に止め、木綿製のたこ糸でしばって形を整える。
❹ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて、その中央に野菜を寄せて広げ、その上に鶏の胸を上にしてのせ、全体にはけでサラダ油を塗る。

❺ 焼き物▶肉▶ローストチキンに設定し、スタートして予熱する。
❻ 予熱終了音が鳴ったら、④をテーブルプレートに置いて加熱する。

ローストチキンのコツ

- 一度に焼ける分量は1羽（約1.2kg）です。
- グリル皿の汚れが気になるときは、オーブンシートを敷いてから加熱します。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、オーブン 予熱なし 1段 220℃で様子を見ながら加熱します。➔P.78

グレービーソース

材料・作りかた

ローストチキンまたはローストビーフを加熱後のグリル皿に残っている野菜と肉汁を鍋に移し、スープ（カップ1・固形スープの素½個を溶く）を加えて煮つめ、ふきんでこし、塩、こしょうをして作る。

調理後の加熱室の油汚れは お手入れ設定 ▶ 脱臭 （「空焼き（脱臭）のしかた」を参照 ➔P.5）で加熱してください。

オート 036 鶏のハーブ焼き
オート 037 鶏のハーブ焼き（脱脂）

オート調理　標準　加熱時間の目安　約16分　脱脂　予熱　約 3分　加熱時間の目安　約20分

標準：焼き物／肉／鶏のハーブ焼き　レンジ　グリル ➔P.70
脱脂：焼き物／肉／鶏のハーブ焼き（脱脂）（予熱あり）　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル ➔P.68, 69
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）　テーブルプレート　給水タンク　標準 空　脱脂 満水

材料（3～4人分）
- 鶏胸肉またはもも肉（皮付き、1枚約250gの物）……2枚
- Ⓐ 塩、こしょう……各適量
- Ⓐ タイム、ローズマリー、マジョラムなどのハーブ（生または乾燥品）…各少々

鶏のハーブ焼き（2枚分）		
カロリーカット値	約380kcal減	※1
調理後のカロリー	約751kcal	※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）
※ ヘルシー から 鶏のハーブ焼き（脱脂） が選べます。➔P.42

作りかた

❶ 鶏のハーブ焼き（脱脂）を選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて Ⓐをまぶす。
❸ ②の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 焼き物▶肉▶鶏のハーブ焼き で加熱する。

鶏のハーブ焼きのコツ

- 加熱後、テーブルプレートを取り出すときは傾けないようにしてください。脂や焼き汁がテーブルプレート上に落ちることがあります。
- 骨付き肉は仕上がり調節 強 にします。
- 1回に焼ける分量は1～3枚分です。
- グリル皿の汚れが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります）
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート 038 鶏の照り焼き
オート 039 鶏の照り焼き（脱脂）

オート調理　標準　加熱時間の目安　約15分　脱脂　予熱　約 3分　加熱時間の目安　約20分

標準：焼き物／肉／鶏の照り焼き　レンジ　グリル ➔P.70
脱脂：焼き物／肉／鶏の照り焼き（脱脂）（予熱あり）　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル ➔P.68, 69
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）　テーブルプレート　給水タンク　標準 空　脱脂 満水

※ ヘルシー から 鶏の照り焼き（脱脂） が選べます。➔P.42

鶏の照り焼き（2枚分）		
カロリーカット値	約263kcal減	※1
調理後のカロリー	約868kcal	※2

※1 一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

材料（3～4人分）
- 鶏胸肉またはもも肉（皮付き、1枚約250gの物）……2枚
- Ⓐ しょうゆ……大さじ2
- Ⓐ みりん……大さじ1
- Ⓐ 砂糖……小さじ1
- Ⓐ しょうが汁……少々

作りかた

❶ 鶏の照り焼き（脱脂）を選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて合わせたⒶに30分～1時間ほどつけておく。
❸ ②の皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 焼き物▶肉▶鶏の照り焼き で加熱する。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート 040 焼きとり

オート調理　加熱時間の目安　約23分

焼き物／肉／焼きとり　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）　テーブルプレート　給水タンク　満水

➔P.70

材料（12くし分）
- Ⓐ 鶏もも肉（皮付き、1枚約250gの物、ひとくち大に切る）……2枚
- Ⓐ 長ねぎ（4～5cm長さに切る）……2本
- Ⓐ ししとうがらし（種を取る）…12本
- Ⓑ しょうゆ……カップ½
- Ⓑ みりん……カップ¼
- Ⓑ 砂糖……大さじ2～3
- Ⓑ サラダ油……大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 合わせたⒷの中にⒶをつけ込み、ときどき返しながら30分～1時間おいて、肉と野菜を交互に竹ぐしに刺しておく。
❸ ②を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 焼き物▶肉▶焼きとり で加熱する。

応用 040 塩焼きとり

材料・作りかた

焼きとりの調味料Ⓑを塩に換え、焼きとりの作りかた③を参照して加熱する。

焼きとりのコツ

- 分量は6～12くしです。
- 金ぐしは使わない。レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花（スパーク）が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。
- テーブルプレートの汚れが気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、グリル で様子を見ながら加熱します ➔P.75

オート 041 チキンソテー

オート調理　加熱時間の目安　約15分

焼き物／肉／チキンソテー　レンジ　オーブン
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）　テーブルプレート　給水タンク　空

➔P.70

材料（2枚分）
- 鶏もも肉（皮付き、1枚約250gの物）… 2枚
- 塩、こしょう……各少々
- 小麦粉（薄力粉）……適量

作りかた

❶ 鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴を開け、肉の厚い部分にかくし包丁を入れ、塩、こしょうをして5～10分おき、小麦粉をかるくまぶす。
❷ ①の皮を上にして脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 焼き物▶肉▶チキンソテー で加熱する。

チキンソテーのコツ

- 一度に焼ける分量は1～3枚です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、オーブン 予熱なし 1段 220℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート 042 鶏肉のマスタード焼き

焼き物
肉
鶏肉のマスタード焼き
レンジグリル
➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（2人分）
鶏もも肉（皮付き、1枚約250ｇの物） ……… 1枚
塩、こしょう ……… 各少々
バジル（乾燥） ……… 適量
Ⓐ 粒マスタード ……… 大さじ½
Ⓐ マヨネーズ ……… 大さじ½
Ⓐ 白ワイン ……… 小さじ1

作りかた
❶鶏肉は１枚を6等分にし、皮はフォークなどで穴を開け、厚みのあるところには切り目を入れて、塩、こしょう、バジルをふっておく。
❷①の皮を下にして、Ⓐ を混ぜたソースを表面に塗り、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 焼き物 ▶ 肉 ▶ 鶏肉のマスタード焼き で加熱する。

鶏肉のマスタード焼きのコツ
●一度に焼ける分量は2～4人分です。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート 043 タンドリーチキン

オート調理｜加熱時間の目安　約19分

焼き物
肉
タンドリーチキン
レンジオーブン
➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（12個分）
鶏もも肉（皮付き、1枚約250ｇの物） ……… 2枚
塩、こしょう ……… 各小さじ
Ⓐ 玉ねぎ ……… 50g
Ⓐ にんにく ……… 1片
Ⓐ しょうが ……… 1かけ
Ⓑ チリパウダー、ターメリック、ガラムマサラ ……… 各小さじ½
Ⓑ コリアンダー、シナモン ‥ 各少々
プレーンヨーグルト ……… 150ｇ
ライム（5mm幅の半月切り） ……… 適量

作りかた
❶鶏肉は１枚を6等分して塩、こしょうをよくすり込む。
❷Ⓐをそれぞれすりおろして合わせておく。
❸ヨーグルトに②とⒷを加えて混ぜ合わせ①をつけ込み1～2時間おく。
❹③の表面のヨーグルトをかるく落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 焼き物 ▶ 肉 ▶ タンドリーチキン で加熱する。
❺お好みでライムを添える。

タンドリーチキンのコツ
●グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート 044 鶏ささみロール

オート調理｜加熱時間の目安　約20分

焼き物
肉
鶏ささみロール
レンジオーブン
➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（10個分）
鶏ささみ ……… 10本
焼きのり（1枚を8等分した物） ……… 10枚
プロセスチーズ（細かくきざんだ物） ……… 適量
塩、こしょう ……… 各適量

作りかた
❶ ささみは筋を取り、観音開きにし、塩、こしょうをする。
❷8等分に切ったのりに、きざんだチーズをのせ、タテに3つ折りにしておく。
❸ ①の開いた面に②をのせ、巻き終わりに焼きのりがはみ出さないように全体を巻く。
❹③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 焼き物 ▶ 肉 ▶ 鶏ささみロール で加熱する。

鶏ささみロールのコツ
●一度に焼ける分量は5～10個です。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、 オーブン 予熱なし 1段 220℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート 045 ピリ辛ウイング

オート調理｜加熱時間の目安　約17分

焼き物
肉
ピリ辛ウイング
レンジグリル
➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（3～4人分）
鶏手羽元（一本約60gの物） ……… 8本
Ⓐ にんにく（すりおろす） ……… 1片
Ⓐ 砂糖 ……… 小さじ2
Ⓐ しょうゆ ……… 大さじ1
Ⓐ みそ ……… 大さじ1
Ⓐ ごま油 ……… 小さじ1
Ⓐ 豆板醤 ……… 小さじ1

作りかた
❶鶏手羽元をⒶに30分ほどつけておく。
❷ ①を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 焼き物 ▶ 肉 ▶ ピリ辛ウイング で加熱する。

ピリ辛ウイングのコツ
●一度に焼ける分量は表示の分量の0.5倍～標準量です。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート 046 鶏手羽先のつけ焼き

オート調理｜加熱時間の目安　約17分

焼き物
肉
鶏手羽先のつけ焼き
レンジグリル
➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（3～4人分）
鶏手羽先（一本60gの物） ……… 8本
Ⓐ しょうゆ ……… 大さじ2
Ⓐ みりん ……… 小さじ1
Ⓐ 酒 ……… 大さじ1弱

作りかた
❶ 鶏手羽先をⒶに10～15分ほどつけておく。
❷ ①を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 焼き物 ▶ 肉 ▶ 鶏手羽先のつけ焼き で加熱する。

鶏手羽先のつけ焼きのコツ
●一度に焼ける分量は表示の分量の0.5倍～標準量です。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

手動 中東風鶏手羽先のカレースパイス焼き

手動調理
手動 オーブン 230℃ 加熱時間 27〜32分 ➔P.78
黒皿 中段
給水タンク 空

材料（4〜5人分）
鶏手羽先（一本60gの物）………… 8本
塩 ……………………………… 小さじ1
Ⓐ
とうもろこし油 ……… 小さじ1
クミン（粉末状の物）… 小さじ¼
コリアンダーシード（粉末状の物） …………………………… 小さじ½
ターメリック（粉末状の物） …………………………… 小さじ¼
パプリカ（粉末状の物）… 小さじ¼
ガラムマサラ（粉末状の物） …………………………… 小さじ½
レモンの皮（すりおろす） ……………………………… ½個分
レモン汁 ……………… 小さじ½

作りかた
❶ 鶏肉は塩をして合わせたⒶに3時間ほどつけておく。
❷ 黒皿にオーブンシートを敷き、❶を並べ鶏手羽にとうもろこし油（分量外）を薄く塗る。
❸テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱なし 1段 230℃ 27〜32分 で加熱する。

「オーブン（予熱なし）の使いかた」➔P.78

オート 047 鶏手羽中のガーリックグリル

オート調理 | 加熱時間の目安 約20分
焼き物 肉 鶏手羽中のガーリックグリル レンジグリル ➔P.70
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段 テーブルプレート
給水タンク 空

材料（18個分）
鶏手羽中（一本25gの物）………18本
Ⓐ
にんにく（すりおろす） ……1片
塩 ……………………… 小さじ1
サラダ油 ……………… 大さじ1

作りかた
❶ 鶏手羽中は合わせたⒶでもみ込み約15分おく。
❷ 脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、❶を皮を上にして中央に寄せて並べ、上段に入れ、焼き物▶肉▶鶏手羽中のガーリックグリル で加熱する。

鶏手羽中のガーリックグリルのコツ
- 一度に焼ける分量は表示の分量の0.8倍〜標準量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート 048 東南アジア風焼きとり

オート調理 | 加熱時間の目安 約10分
焼き物 肉 東南アジア風焼きとり レンジグリル ➔P.70
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（8くし分）
鶏もも肉（皮付き、1枚250gの物） ……………………………………1枚
Ⓐ
しょうゆ ………………… 大さじ1
砂糖 ……………………… 大さじ2
水 ………………………… 大さじ2
にんにく（すりおろす）‥ 小さじ1
しょうが（すりおろす）… 小さじ1
プチトマト（すりおろす）…… 2個
コリアンダー（粉末状の物）… 少々
一味とうがらし …………… 少々
塩、こしょう …………… 各少々
Ⓑ
ピーナツバター ………… 15g
しょうゆ ………………… 大さじ1
砂糖 ……………………… 小さじ2
レモン汁 ………………… 小さじ1

作りかた
❶ 鶏もも肉は細長く8等分しておく。
❷ Ⓐを混ぜ合わせ、❶を30分以上つけて、竹ぐしに巻きつけながら刺しておく。
❸ 混ぜ合わせたBを❷にまんべんなく塗り、脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 焼き物▶肉▶東南アジア風焼きとり で加熱する。

東南アジア風焼きとりのコツ
- 一度に焼ける分量は表示の分量の8〜12くしです。
- 金ぐしは使わない。レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花（スパーク）が出てこげることがあります。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート 049 アスパラガスの豚つくね巻き

オート調理 | 加熱時間の目安 約10分
焼き物 肉 アスパラガスの豚つくね巻き レンジグリル ➔P.70
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（6個分）
アスパラガス ……………………3本
Ⓐ
豚ひき肉 ………………… 130g
玉ねぎ（みじん切り） ……… 50g
バジル（乾燥） …………… 少々
塩、こしょう …………… 各少々
Ⓑ
粒マスタード ………… 大さじ1
マヨネーズ …………… 小さじ1
しょうゆ ……………… 小さじ1
レモン汁 ……………… 小さじ2
はちみつ ……………… 小さじ1

作りかた
❶ アスパラガスを半分に切る。
❷ Ⓐをアスパラガスがしっかり隠れるぐらいに包み、かるくにぎってまとめる。
❸ 脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 焼き物▶肉▶アスパラガスの豚つくね巻き で加熱する。
❹ 加熱後皿に盛り、合わせたⒷを添える。

アスパラガスの豚つくね巻きのコツ
- 一度に焼ける分量は6〜10個分です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート050 豆腐入りつくね

焼き物
肉
豆腐入りつくね
レンジ
グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.70

材料（6個分）
- 木綿豆腐……………… ⅓丁（約100g）
- Ⓐ 鶏ひき肉…………………… 100g
- れんこん（みじん切り）…. 大さじ1
- 長ねぎ（みじん切り）………大さじ1
- 照り焼きのたれ（市販の物）…大さじ1
- 卵黄 ……………………………… 2個分
- 七味とうがらし …………………… 適量
- 照り焼きのたれ（市販の物）……… 適量

作りかた

❶豆腐は水切りをする。
❷ボウルに①とⒶを入れてしっかり混ぜ合わせて6等分する。
❸手にサラダ油（分量外）を付け、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1cmの丸型にする。
❹脚を開いたグリル皿に③を並べ、テーブルプレートに置き、焼き物▶肉▶豆腐入りつくね で加熱する。
❺豆腐入りつくねを皿に盛り、七味とうがらし、照り焼きのたれをかけ卵黄を添える。

豆腐入りつくねのコツ

●**一度に焼ける分量は**
6〜8個です。
●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。
➔P.75

オート051 バーベキュー

オート調理 ｜加熱時間の目安 約23分

焼き物
肉
バーベキュー
レンジ600W 加熱時間 約50秒（下ごしらえ）
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.70

材料（4くし分）
- 牛ロース肉（3cmくらいの角切り）200g
- にんじん（ひとくち大に切る） ……………………… 小½本（約50g）
- 玉ねぎ（くし型切り）……………… ½個
- ピーマン（半分に切る）…………… 2個
- 赤パプリカ、黄パプリカ（ひとくち大に切る）……………………………… 各¼個
- 生しいたけ………………………… 4枚
- 塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷牛ロース肉はかるく塩、こしょうをする。にんじんは レンジ 600W 約50秒 で加熱する。➔P.72、73
❸材料を竹ぐしに刺し、全体に塩、こしょうをする。
❹③を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 焼き物▶肉▶バーベキュー で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

応用051 鶏もも肉のバーベキュー

材料・作りかた

牛肉を鶏もも肉（1枚・8つに切る）に換える。

応用051 豚バラ肉のバーベキュー

材料・作りかた

牛肉を豚バラ肉（3cm角・8個）に換える。

バーベキューのコツ

●**一度に焼ける分量は**
2〜6くしです。
●**金ぐしは使わない**
レンジ加熱のとき、金ぐしとグリル皿が触れていると火花（スパーク）が出て焦げることがあります。長めの竹ぐしを使ってください。
●**テーブルプレートの汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。
➔P.75

オート052 焼きレバーと野菜のサラダ仕立て

オート調理 ｜加熱時間の目安 約18分

焼き物
肉
焼きレバーと野菜のサラダ仕立て
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.70

材料（2〜3人分）
- 鶏レバー（ひとくち大に切る）…. 200g
- Ⓐ しょうゆ、酒 ………… 各大さじ2
- 砂糖、ごま油、豆板醤 …各小さじ1
- しょうが（せん切り）……… ½かけ
- にんにく（せん切り）…………½片
- 玉ねぎ（薄切りにして水にさらす） ………………¾個（約150g）
- クレソン……………………………… 適量
- Ⓑ 玉ねぎ（すりおろす）…… 大さじ1
- サラダ油……………… 小さじ1½
- 酢 ………………………… 小さじ1
- しょうゆ ………………… 小さじ1
- 粒マスタード…………… 小さじ½
- 練りからし……………………… 少々
- 塩、こしょう……………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷鶏レバーは塩水（分量外）につけ血抜きをし、合わせたⒶにつけ込み20〜30分おく。
❸②の汁気をかるく切り、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、焼き物▶肉▶焼きレバーと野菜のサラダ仕立て で加熱する。
❹玉ねぎは水気を切り、クレソンと③のレバーを合わせて皿に盛り、Ⓑをよく混ぜ合わせてかける。

焼きレバーと野菜のサラダ仕立てのコツ

●**一度に焼ける分量は**
表示の分量の0.8〜1.5倍量です。
●**グリル皿の汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート053 ウインナーのベーコン巻き

オート調理 ｜加熱時間の目安 約13分

焼き物
肉
ウインナーのベーコン巻き
過熱水蒸気
オーブン
グリル
黒皿 上段
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.70

材料（8本分）
- ウインナーソーセージ ……… 8本
- ベーコン（半分に切る）………… 4枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ベーコンを半分に切り、ウインナーソーセージを巻いて楊枝で止め、アルミケース（マドレーヌ用）4枚にのせ、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 焼き物▶肉▶ウインナーのベーコン巻き で加熱する。

焼き物（魚）

オート 054 塩ざけ

オート 055 塩ざけ（減塩）

※ ヘルシー から 塩ざけ（減塩） が選べます。➔P.42

オート調理｜
標準　加熱時間の目安　約14分
減塩　予熱　約 3分
　加熱時間の目安　約25分

焼き物
魚介
塩ざけ
➔P.70
標準　レンジ グリル

焼き物
魚介
塩ざけ（減塩）
（予熱あり）
➔P.68、69
減塩　スチーム 過熱水蒸気 グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート

給水タンク
標準　空
減塩　満水

材料（4切れ分）
塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）……………… 4切れ

作りかた

❶塩ざけ（減塩）を選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、盛りつけたときに上になる方を上にして中央に寄せてヨコに並べる。
❸②を上段に入れ 焼き物 ▶ 魚介 ▶ 塩ざけ で加熱する。

応用 054 生ざけの塩焼き

生ざけ（1切れ約100gの物・4切れ）、に塩をふってから、**塩ざけ**の作りかたを参照して加熱する。

オート 056 さんまの塩焼き

オート調理｜加熱時間の目安　約20分

焼き物
魚介
さんまの塩焼き
➔P.70
レンジ グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク　空

材料（4尾分）
さんま（1尾約150gの物）………… 4尾
塩……………………………… 適量

作りかた

❶さんまは全体に塩をふり約20分おき、水気をふき取る。
❷脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿にサラダ油（分量外）を塗り、盛りつけたときに上になる方を上にして中央に寄せてヨコに並べる。
❸②を上段に入れ 焼き物 ▶ 魚介 ▶ さんまの塩焼き で加熱する。

オート 057 たいの塩焼き

オート調理｜加熱時間の目安　約14分

焼き物
魚介
たいの塩焼き
➔P.70
レンジ グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク　空

材料（1尾分）
たい（1尾約300gの物）……………… 1尾
塩……………………………… 適量

作りかた

❶たいはえら、内臓を取って水洗いし、水気を切ってから全体に塩をふり、20～30分おき、水気をふき取る。
❷脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿にサラダ油（分量外）を塗ってから盛りつけたときに上になる方を上にして中央に置く。
❸②を上段に入れ 焼き物 ▶ 魚介 ▶ たいの塩焼き で加熱する。

オート 058 かますの香草焼き

オート調理｜加熱時間の目安　約19分

焼き物
魚介
かますの香草焼き
➔P.70
レンジ グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク　空

材料（4尾分）
かます（1尾150～180gの物）…… 4尾
オリーブ油、塩、こしょう…… 各少々
香草（ローズマリー、ディル、フレンチタラゴン等）‥ 各適量

作りかた

❶かますはえらと内臓を取り、さっと洗って水気をふき取り、全体にオリーブ油を塗って塩、こしょうをする。
❷脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿にサラダ油（分量外）を塗ってから、香草を敷き、その上にかますを盛りつけたときに上になる方を上にしてナナメに並べる。
❸②を上段に入れ 焼き物 ▶ 魚介 ▶ かますの香草焼き で加熱する。

オート 059 さばの塩焼き

オート調理｜加熱時間の目安　約12分

焼き物
魚介
さばの塩焼き
➔P.70
レンジ グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク　空

材料（4切れ分）
生さばの切り身（1切れ約100gの物）
………………………………… 4切れ
塩……………………………… 適量

作りかた

❶さばの切り身は水気をふき取り、全体に塩をふる。脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❷①を上段に入れ 焼き物 ▶ 魚介 ▶ さばの塩焼き で加熱する。

応用 059 塩さば

塩さば（1切れ約100gの物・4切れ）は、**さばの塩焼き**の作りかたを参照して加熱する。

応用 059 さばのごま焼き

材料・作りかた

さばの切り身（3枚におろした物・2枚）は1枚を4つに切り、しょうゆ（大さじ2）、酒（大さじ1）、砂糖（大さじ½）、しょうが汁（小さじ1）を合わせたタレに15分以上つけて下味を付け、かるく汁気を切り、白ごま（あらくきざんだ物・適量）を全体にまぶして**さばの塩焼き**の作りかたを参照して加熱する。

オート 060 ぶりの照り焼き

オート調理｜加熱時間の目安　約12分

焼き物
魚介
ぶりの照り焼き
➔P.70
レンジ グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク　空

材料（4切れ分）
ぶりの切り身（1切れ約100gの物）… 4切れ
Ⓐ しょうゆ …………… カップ¼
　 みりん …………… カップ¼

作りかた

❶ぶりの切り身は水気をふき取り、Ⓐに30分～1時間つける。
❷脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸②を上段に入れて 焼き物 ▶ 魚介 ▶ ぶりの照り焼き で加熱する。

応用 060 まぐろの照り焼き

ぶりを、まぐろの切り身に換える。

応用 060 さわらの照り焼き

ぶりを、さわらの切り身に換える。

応用 060 さばの照り焼き

ぶりを、さばの切り身に換える。

応用 060 かつおの照り焼き

ぶりを、かつおの切り身に換える。

オート 061 あじの開き

オート調理｜加熱時間の目安　約13分

焼き物
魚介
あじの開き
➔P.70
レンジ グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク　空

材料（2枚分）
あじの開き（1枚100～120gの物）…… 2枚

作りかた

❶脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿にサラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❷①を上段に入れて 焼き物 ▶ 魚介 ▶ あじの開き で加熱する。

応用 061 やなぎかれいの干物

あじの開きを、やなぎかれいの干物に換える。

応用 061 赤魚の干物

あじの開きを、赤魚の干物に換える。

応用 061 さんまの開き

材料・作りかた

さんまの開き（2枚）は、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿にサラダ油（分量外）を塗ってから盛りつけたときに上になる方を上にして並べ、**あじの開き**の作りかたを参照して加熱する。

応用 061 あじのみりん風味

材料（8個分）
あじ（1枚約45gの物3枚におろした物）……………………8枚(約360g)
〈つけ汁〉
Ⓐ しょうゆ……………大さじ2
砂糖……………………大さじ2½
酒………………………大さじ1
みりん…………………カップ¼
白ごま…………………………適量

作りかた

❶あじは、合わせたⒶに30分以上つけて下味を付ける。
❷ペーパータオルで汁気をふき取り、脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に、盛りつけたとき上になる方を上にして並べる。
❸②を上段に入れ、焼き物▶魚介▶あじの開きで加熱する。

応用 061 さばのみりん風味

あじを、さばの切り身に換える。

オート 062 ほっけの開き

オート調理｜加熱時間の目安　約14分

焼き物 / 魚介 / ほっけの開き　レンジ グリル　➔P.70

材料（1枚分）
ほっけの開き（1枚約250gの物）……1枚

作りかた

❶脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に、サラダ油（分量外）を塗ってから、皮を下にして並べる。
❷①を上段に入れ、焼き物▶魚介▶ほっけの開きで加熱する。

オート 063 いわしの丸干し

オート調理｜加熱時間の目安　約11分

焼き物 / 魚介 / いわしの丸干し　レンジ グリル　➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク　空

材料（5尾分）
いわしの丸干し…………………5尾

作りかた

❶脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に、サラダ油（分量外）を塗ってから、盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❷①を上段に入れ、焼き物▶魚介▶いわしの丸干しで加熱する。

ご注意

●臭いが気になる時は、換気扇を回してください。
●ドアの回りから蒸気や煙が出る場合がありますが故障ではありません。

お願い

魚などを焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときは、脱臭（「空焼き脱臭のしかた」を参照➔P.5）で加熱してください。➔P.90

焼き魚・干物のコツ

●**一度に焼ける分量は**
切り身は2～6切れ、干物は2～4枚、丸身の魚は2～4尾です。切り身2～3切れ、丸身の魚2尾のときは仕上がり調節 やや弱 にします。

●**切身（1切れ）や干物（1枚）が70g以下のときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

●**並べかたは**
さけなどの切り身の魚は、脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せてヨコに並べます。

●**加熱直後にドアを開けるときは**
油の飛び散りなどに注意し、静かに開けてください。

●**手動調理の スチームグリル で加熱するときは**
給水タンクに満水ラインまで水を入れて、スチームグリル で様子を見ながら加熱します。➔P.80

●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

●**塩焼きの塩の量は**
魚の重さの1～2%です。

●**焼き色は**
魚に含まれる脂の量や魚の温度、塩のふり加減によって変わります。5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節します。

●**さんまの塩焼き で 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったとき、裏側に焼き色をつけたいときは**
加熱終了後、裏返して グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

●**干物で、裏側に焼き色をつけたいときは**
加熱終了後、裏返しにして グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート 064 たいの塩釜焼き

オート調理｜加熱時間の目安　約24分

焼き物 / 魚介 / たいの塩釜焼き　スチーム レンジ　➔P.70

材料（1尾分）
たい（1尾約400gの物）…………1尾
Ⓐ 塩………………………………500g
卵白………………………………1個分
白ワイン…………………大さじ2
レモンの皮（すりおろす）…½個分
Ⓑ レモンの皮（包丁で厚くむく）……………………½個分
にんにく（半分に切る）………1片
タイム、ローズマリー（生）……………………各1枚
オリーブ油、レモン汁…………各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、水気を切ってから腹にⒷを詰める。
❸ボウルにⒶを入れてよく混ぜる。
❹脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、②をのせ、その上に③をかぶせ手でしっかり押さえ、テーブルプレートに置き 焼き物▶魚介▶たいの塩釜焼き で加熱する。
❺フォークなどで釜を割り、お好みでレモン汁とオリーブ油をふる。

たいの塩釜焼きのコツ

●**一度に焼ける分量は**
たいは1尾（約400g）です。

●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
たいを皿に移し換えラップをして レンジ500W で、様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

オート 065 さけのちゃんちゃん焼き

オート調理｜加熱時間の目安　約24分

焼き物 / 魚介 / さけのちゃんちゃん焼き　スチーム レンジ　➔P.70

材料（4切れ分）
生ざけの切り身（1切れ約100gの物）……………………4切れ
酒…………………………………適量
塩、こしょう……………………各少々
野菜ミックス（約250gの物）……1袋
サラダ油………………………大さじ½
Ⓐ にんにく（すりおろす）……少々
みそ……………………………大さじ2
酒………………………………小さじ1
砂糖……………………………大さじ1
バター（4等分する）…………40g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷さけに酒と塩、こしょうで下味をつけておく。
❸ポリ袋（市販）に野菜とサラダ油を入れてよく混ぜておき、脚を閉じてオーブンシートを敷いたグリル皿にポリ袋から取り出した野菜の½量を広げてのせ、その上に②の皮を下にしておき、さらにバターと残りの野菜をのせる。
❹③をテーブルプレートに置き 焼き物▶魚介▶さけのちゃんちゃん焼き で加熱する。
❺混ぜ合わせたⒶをかける。

さけのちゃんちゃん焼きのコツ

●**一度に焼ける分量は**
2～4切れ分です。

●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

オート 066 さけのムニエル

オート調理｜加熱時間の目安　約14分

焼き物 / 魚介 / さけのムニエル　レンジ200W 加熱時間 約1分（下ごしらえ）　レンジ グリル　➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク　空

材料（4切れ分）
生ざけの切り身（1切れ約100gの物）……………………4切れ
塩、こしょう……………………各少々
小麦粉（薄力粉）………………大さじ3
バター（レンジ200W 約1分 加熱して溶かす）……………………20g
タルタルソース…………………適量

作りかた

❶さけは全体に塩、こしょうをして小麦粉をふり、余分な小麦粉を叩いて落とす。
❷脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に①を並べ、全体に溶かしバターをふりかけて、上段に入れ、焼き物▶魚介▶さけのムニエル で加熱する。皿に盛りタルタルソースを添える。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

応用 066 さけのステーキ

オート調理 | 加熱時間の目安　約18分

焼き物 ▶ 魚介 ▶ さけのムニエル
仕上がり調節 強
➔P.70

レンジ 500W 加熱時間 約1分～1分30秒（下ごしらえ）
ジ リ ル／ン リ グ（ジ グリ ル／レンジ）

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（3切れ分）

- 生ざけの切り身（輪切り、1切れ約200gの物） …… 3切れ
- 塩 …… 適量
- Ⓐ
  - 白ワイン …… カップ½
  - オリーブ油 …… 大さじ2
  - ローズマリー（生または乾燥品） …… 少々
  - タイム（生または乾燥品） …… 少々
- 小麦粉（薄力粉） …… 小さじ2
- Ⓑ
  - バター …… 10g
  - レモン汁 …… 大さじ2
  - 白ワイン …… 小さじ2

作りかた

❶さけは両面に塩をふり、約20分おき、水気をふき取る。
❷合わせたⒶに①を約15分つける。
❸②の水気をかるくふき取り、茶こしなどで小麦粉を両面に薄くふる。
❹脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿にサラダ油（分量外）を塗って、③を並べ上段に入れ、焼き物 ▶ 魚介 ▶ さけのムニエル 仕上がり調節 強 で加熱する。
❺耐熱容器にⒷを入れ、レンジ 500W 1分～1分30秒 で加熱し、皿に盛った④にかける。➔P.72、73

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート 067 さけのマヨネーズ焼き

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

焼き物 ▶ 魚介 ▶ さけのマヨネーズ焼き
➔P.70

グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（2～3人分）

- 生ざけの切り身（1切れ約80gの物） …… 3切れ
- マヨネーズ …… 大さじ2
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物） …… 30g
- あらびき黒こしょう …… 少々
- パセリ（細かくきざんだ物） …… 少々

作りかた

❶さけは水気をふき取って1切れを2等分にする。
❷脚を開いたグリル皿の中央に①を寄せて並べる。表面にマヨネーズを塗り、チーズを散らし、あらびき黒こしょうをかける。
❸②をテーブルプレートに置き、焼き物 ▶ 魚介 ▶ さけのマヨネーズ焼き で加熱する。
❹加熱後、皿にのせパセリを散らす。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート 068 まぐろのグリル

オート調理 | 加熱時間の目安　約8分

焼き物 ▶ 魚介 ▶ まぐろのグリル
➔P.70

レンジ 500W 加熱時間 約30秒（下ごしらえ）
グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（2～3人分）

- まぐろのさく（刺身用） …… 300g
- しょうゆ …… 大さじ2
- Ⓐ
  - にんにく（薄切り） …… ½片
  - オリーブ油 …… 大さじ1
- 塩、こしょう …… 各少々
- Ⓑ
  - しょうゆ …… 小さじ1
  - みりん …… 小さじ1
- Ⓒ
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - みりん …… 大さじ1

作りかた

❶まぐろをしょうゆに約1時間つけておく。
❷深めの耐熱容器にⒶを入れて、レンジ 500W 約30秒 で加熱し、にんにくを取り出す。➔P.72、73
❸①の水気をふき取り、塩、こしょうをし、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央にヨコに置き、まぐろの表面に②のにんにくをのせ、にんにくとまぐろの表面に合わせたⒷを塗る。
❹③を上段に入れ、焼き物 ▶ 魚介 ▶ まぐろのグリル で加熱する。皿に盛り、合わせたⒸを添える。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート 069 まぐろのソテー

オート調理 | 加熱時間の目安　約15分

焼き物 ▶ 魚介 ▶ まぐろのソテー
➔P.70

グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4切れ分）

- まぐろの切り身（1切れ約100gの物） …… 4切れ
- Ⓐ
  - 粒さんしょう …… 小さじ1
  - しょうゆ …… カップ½
  - 砂糖、みりん …… 各カップ¼
  - 卵（溶きほぐす） …… 大さじ1

作りかた

❶まぐろはⒶを合わせた物につけ、冷蔵室に一晩おく。
❷脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、サラダ油（分量外）を塗ってから、②を並べ上段に入れ、焼き物 ▶ 魚介 ▶ まぐろのソテー で加熱する。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート 070 いわしのマスタード焼き

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

焼き物 ▶ 魚介 ▶ いわしのマスタード焼き
➔P.70

グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（8尾分）

- いわし（1尾約80gの物） …… 8尾
- ししとうがらし（種を取る） …… 8本（約35g）
- Ⓐ
  - 粒マスタード …… 大さじ1
  - マヨネーズ …… 大さじ1
  - 白ワイン …… 小さじ1

作りかた

❶いわしは頭と内臓を取って水洗いし、開き、水気を切る。
❷脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に①の皮を下にして置き、混ぜ合わせたⒶを表面に塗る。いわしの周りにししとうがらしを並べる。
❸②を上段に入れ 焼き物 ▶ 魚介 ▶ いわしのマスタード焼き で加熱する。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート 071 いわしのハンバーグ

オート調理 | 加熱時間の目安　約11分

焼き物 ▶ 魚介 ▶ いわしのハンバーグ
➔P.70

グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4個分）

- いわしのミンチ …… 300g
- 小ねぎ（小口切り） …… ½束
- しょうが（みじん切り） …… 1かけ
- 梅干し（実を大きくきざむ） …… 大2個
- パン粉 …… カップ1弱
- 片栗粉 …… 大さじ3
- 卵（溶きほぐす） …… 小1個
- みそ …… 大さじ1

作りかた

❶ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合わせて4等分する。
❷手にサラダ油（分量外）を付け、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの魚の形にして中央をくぼませる。
❸脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き、焼き物 ▶ 魚介 ▶ いわしのハンバーグ で加熱する。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート072 いわしとほうれん草のチーズ焼き

オート調理 ｜加熱時間の目安　約15分

焼き物 ／ 魚介 ／ いわしとほうれん草のチーズ焼き ➔P.70

葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）　レンジ／オーブン／グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート　給水タンク 空

材料（2人分・直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

- オイルサーディン（缶詰）……6尾（約70g）
- ほうれん草……200g
- 白菜……150g
- ナチュラルチーズ(細かくきざんだ物)……50g
- アーモンド……10個
- Ⓐ パン粉……大さじ3
- Ⓐ 粉チーズ……大さじ3

作りかた

❶ほうれん草は洗ってかるく水気を切り、根元の太い物は十文字に切り込みを入れておき、葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。葉・果菜の下ゆで で加熱し、水気を絞って3〜4cm長さに切っておく。➔P.66、67

❷白菜は洗ってかるく水気を切り、茎と葉先を交互に重ねてラップで包み 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、タテに2等分して1cm幅に切り、水気を絞る。

❸アーモンドはあらくきざんでⒶと混ぜておく。

❹薄くバターｰ（分量外）を塗った焼き皿に①と②を交互に重ねて敷き、ナチュラルチーズを散らす。その上にかるく缶汁を切ったオイルサーディンをのせ、③をかけて脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き、焼き物▶魚介▶いわしとほうれん草のチーズ焼き で加熱する。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.66、67

いわしとほうれん草のチーズ焼きのコツ

- 1回に焼ける分量は0.8倍〜表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート073 えびマヨ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約10分

焼き物 ／ 魚介 ／ えびマヨ ➔P.70　レンジ／グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート　給水タンク 空

材料（2人分）

- むきえび（小さめの物）……200g
- 酒……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々
- 片栗粉……大さじ1
- サラダ油……大さじ1
- Ⓐ マヨネーズ……大さじ2
- Ⓐ トマトケチャップ……大さじ1
- Ⓐ コンデンスミルク……小さじ2
- Ⓐ 牛乳……小さじ1

作りかた

❶むきえびは、酒と塩、こしょうで下味をつけておく。

❷①に片栗粉を加え、混ぜ合わせる。

❸グリル皿にサラダ油を塗り、グリル皿の脚を開いて中央に②を広げてのせ 焼き物▶魚介▶えびマヨ で加熱する。

❹加熱後、混ぜ合わせたⒶを加えてあえる。

焼き物（その他）

オート074 お好み焼き

オート調理 ｜加熱時間の目安　約17分

焼き物 ／ その他 ／ お好み焼き ➔P.70　グリル／レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段　テーブルプレート　給水タンク 空

材料（2枚分）

- Ⓐ 長いも（すりおろす）……120g
- Ⓐ 卵……1個（約50mL）
- Ⓐ だし汁……大さじ1½
- 小麦粉（薄力粉）……50g
- Ⓑ キャベツ（1cm角のざく切り）…120g
- Ⓑ 小ねぎ（小口切り）……10g
- Ⓑ 天かす……10g
- Ⓑ 紅しょうが……10g
- 豚バラ薄切り肉……100g
- お好みソース……適量
- 糸がつお、青のり……各適量

作りかた

❶ボウルにⒶを入れ、泡だて器で混ぜ合わせる。

❷①のボウルに小麦粉を½量ずつ加え、混ぜ合わせる。

❸②にⒷを入れ、木しゃもじで底からすくいあげるようにしてさっくりと混ぜる。

❹脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の左右2箇所に、豚バラ肉を½量ずつ図のように直径約14cmの円状に並べる。

❺③の生地を½量ずつ④の豚バラ肉の上にはみ出ないようにのせ、厚さ2〜3cmの平たい形に整える。

❻⑤のグリル皿を上段に入れ、焼き物▶その他▶お好み焼き で加熱する。

❼皿に盛り裏面の肉の方にお好みソースを塗り、糸がつおと青のりを散らす。

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート075 にらチヂミ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約22分

焼き物 ／ その他 ／ にらチヂミ ➔P.70　グリル／レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段　テーブルプレート　給水タンク 空

材料（2〜3人分）

- 豚バラ薄切り肉……100g
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……120g
- Ⓐ 片栗粉……40g
- Ⓐ 卵……2個（約100mL）
- Ⓐ だし汁……180mL
- Ⓐ しょうゆ……小さじ2
- Ⓑ にら（4cmの長さに切る）……1束（約100g）
- Ⓑ にんじん（せん切り）……50g
- Ⓑ 玉ねぎ（薄切り）……¼個（約50g）
- Ⓒ しょうゆ……大さじ3
- Ⓒ にんにく（すりおろす）……1片
- Ⓒ 白すりごま……大さじ1
- Ⓒ ごま油……大さじ1
- Ⓒ 一味とうがらし……少々

作りかた

❶豚バラ肉はひとくち大に切る。

❷ボウルにⒶを入れ、混ぜ合わせる。

❸②のボウルに①とⒷを入れ、混ぜ合わせる。

❹脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に③を流し入れ、均一に広げる。

❺④を上段に入れ、焼き物▶その他▶にらチヂミ で加熱する。

❻⑤を食べやすい大きさに切り、合わせたⒸを添える。

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート076 海鮮チヂミ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約25分

焼き物 ／ その他 ／ 海鮮チヂミ ➔P.70

半解凍（刺身の解凍）（下ごしらえ）　グリル／レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段　テーブルプレート　給水タンク 空

材料（2〜3人分）

- 冷凍シーフードミックス（いか、えび、あさり）……200g
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……140g
- Ⓐ 片栗粉……45g
- Ⓐ 卵……2個（100mL）
- Ⓐ だし汁……210mL
- Ⓐ しょうゆ……小さじ2½
- Ⓑ にら（4cm長さに切る）……½束（約50g）
- Ⓑ にんじん（せん切り）……50g
- Ⓑ 玉ねぎ（薄切り）·¼個（約50g）
- Ⓒ しょうゆ……大さじ3
- Ⓒ にんにく（すりおろす）……1片
- Ⓒ 白すりごま……大さじ1
- Ⓒ ごま油……大さじ1
- Ⓒ 一味とうがらし……少々

作りかた

❶冷凍シーフードミックスは 半解凍（刺身の解凍） 仕上がり調節 強 で加熱し、水気をふき取る。いかは2cm角に切る。➔P.64、65

❷ボウルにⒶを入れ混ぜ合わせる。

❸②のボウルに①とⒷを入れ、混ぜ合わせる。

❹脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、③を流し入れ、均一に広げる。

❺④を上段に入れ、焼き物▶その他▶海鮮チヂミ で加熱する。

❻⑤を食べやすい大きさに切り、合わせたⒸを添える。

「半解凍(刺身の解凍) の使いかた」➔P.64、65

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート077 おやき

オート調理 加熱時間の目安　約16分

焼き物
その他
おやき
➔P.70
グリル
オーブン
レンジ

葉・果菜の下ゆで
スチームレンジ発酵 30W
加熱時間約10分
（下ごしらえ）

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（なすみそおやき、かぼちゃおやき、各3個分）

〈なすみそあん〉
- サラダ油 ……… 大さじ1
- なす（さいの目切り）…… 1本（約80g）
- 豚ひき肉 ……… 20g
- Ⓐ 赤みそ ……… 小さじ1
- 酒 ……… 小さじ2
- 砂糖 ……… 小さじ1
- 白すりごま … 小さじ½（約1.5g）
- しょうゆ ……… 小さじ1½
- 七味とうがらし ……… 少々

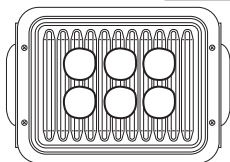
〈かぼちゃあん〉
- かぼちゃ（正味）……… 100g
- Ⓑ 黒ごま ……… 小さじ1（約3g）
- しょうゆ ……… 小さじ⅓
- 砂糖 ……… 小さじ⅓
- はちみつ …… 小さじ1（約5g）

〈皮〉
- 白玉粉 ……… 45g
- Ⓒ 小麦粉（強力粉）……… 100g
- 砂糖 ……… 小さじ1½
- 塩 ……… 小さじ⅓
- ぬるま湯（約40℃）… 100～110mL
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……… 小さじ½弱（約2g）
- サラダ油 ……… 大さじ1
- 小麦粉（強力粉、打ち粉）……… 適量
- サラダ油 ……… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷なすみそあんは、フライパンにサラダ油をひき、なすと豚ひき肉をいため、火が通ったら合わせたⒶを加え汁気がなくなるまでいため、冷まし、3等分にする。
❸かぼちゃあんは、かぼちゃの種を除いてラップで包み、果・葉菜の下ゆで 仕上がり調節 強 で加熱する。加熱後フォークなどでつぶし、Ⓑと合わせ、3等分し丸める。➔P.66､67
❹白玉粉は、ポリ袋（市販）に入れ、袋に穴が開かないように注意してめん棒で細かく砕く。
❺④にⒸを入れて、ポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ約5分間こねる。このとき、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると簡単に両手でこねることができる。（簡単パン➔P.231 作りかた⑤を参照する）
❻⑤をテーブルプレートの中央にのせ スチームレンジ（発酵） 発酵30W 約10分 で一次発酵させる。➔P.81
❼のし台に少し打ち粉（強力粉）をして、袋から取り出す。
❽生地をかるく押して中のガスを抜き、6個（1個約43g）に切り分けて丸める。
❾円形に生地をのばし、それぞれ②または③のあんを包み、閉じ口をしっかり止めて下にし、平たくつぶして厚さ1cmにする。
❿⑨の底にサラダ油をつけ、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に図のように並べる。表面と側面にもサラダ油を塗る。
⓫⑩を上段に入れ、焼き物▶その他▶おやき で加熱する。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた」➔P.66､67
「スチームレンジ（発酵）の使いかた」➔P.81

おやきの並べかた

オート078 おからハンバーグ

オート調理 加熱時間の目安　約10分

焼き物
その他
おからハンバーグ
➔P.70
レンジ
グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（6個分）
- Ⓐ おから ……… 70g
- 合いびき肉 ……… 100g
- 玉ねぎ（みじん切り）……… 40g
- 牛乳 ……… 大さじ2
- 卵（溶きほぐす）……… 1個
- 塩、こしょう ……… 各少々
- 大根（すりおろす）……… 適量
- 小ねぎ（小口切り）……… 適量
- ポン酢しょうゆ ……… 適量

作りかた

❶ボウルにⒶを入れ、よく混ぜ合わせて6等分する。
❷手にサラダ油（分量外）を付け、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1～1.5cmの丸型にして中央をくぼませる。
❸脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き、焼き物▶その他▶おからハンバーグ で加熱する。皿に盛り、大根と小ねぎをのせポン酢しょうゆをかける。

オート079 焼きいも

オート調理 加熱時間の目安　約46分

焼き物
その他
焼きいも
➔P.70
オーブン
過熱水蒸気
グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4本分）
- さつまいも（1本約250gの物）……… 4本

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷さつまいもは皮にフォークで穴を開けるか包丁で切れ目を入れてから、脚を閉じたグリル皿に並べて、テーブルプレートに置き、焼き物▶その他▶焼きいも で加熱する。
❸竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。
- 一度に焼ける分量は2～4本です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート080 ベークドポテト

オート調理 加熱時間の目安　約50分

焼き物
その他
ベークドポテト
➔P.70
オーブン
過熱水蒸気

黒皿　下段
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4個分）
- じゃがいも（1個約150gの物）……… 4個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷じゃがいもを黒皿に並べて下段に入れ 焼き物▶その他▶ベークドポテト で加熱する。
❸竹ぐしを刺してみて、通ればでき上がり。
- 一度に焼ける分量は2～6個です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート081 かぼちゃのホイル焼き

オート調理 加熱時間の目安　約21分

焼き物
その他
かぼちゃのホイル焼き
➔P.70
オーブン

黒皿　中段
給水タンク 空

材料（4人分）
- かぼちゃ（1cm厚さに切る）……… 400g
- アスパラガス（4～5cm長さに切る）……… 8本
- ベーコン（たんざく切り）……… 4枚
- マヨネーズ ……… 適量
- 塩、こしょう ……… 各少々

作りかた

❶25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）を塗る。
❷①にかぼちゃ、アスパラガス、ベーコンを各々4等分してアルミホイルにのせ、塩、こしょう、マヨネーズをかけ、アルミホイルの口を閉じて黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ 焼き物▶その他▶かぼちゃのホイル焼き で加熱する。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート082 ほたてときのこのホイル焼き

オート調理 加熱時間の目安　約17分

焼き物
その他
ほたてときのこのホイル焼き
➔P.70
オーブン

黒皿　中段
給水タンク 空

材料（4人分）
- 生しいたけ、しめじなど好みのきのこを合わせて ……… 400g
- 大正えび ……… 4尾
- ほたて貝柱 ……… 8個
- バター、酒、塩、こしょう …… 各少々

作りかた

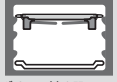
❶25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター（分量外）を塗る。
❷①にしいたけ、しめじなど好みのきのこ、大正えび、ほたて貝柱を各々4等分してアルミホイルにのせバター、酒、塩、こしょうを加え、アルミホイルの口を閉じて黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ 焼き物▶その他▶ほたてときのこのホイル焼き で加熱する。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート083 焼き野菜

オート調理｜加熱時間の目安　約15分

焼き物
その他
焼き野菜
レンジ　グリル
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク
空

材料（4人分）
かぼちゃ、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、なす、アスパラガス、エリンギ、プチトマト、カリフラワー、紫いもなど合わせて …………………………… 500g
塩、こしょう …………………… 各少々
オリーブ油、水 ………… 各大さじ1

作りかた
❶野菜をひとくち大または薄めに切り、塩、こしょう、オリーブ油、水をふっておく。
❷脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に①を広げてのせ、上段に入れ 焼き物 ▶ その他 ▶ 焼き野菜 で、加熱する。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

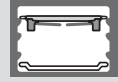
応用083 野菜のマリネ

オート調理｜加熱時間の目安　約15分

焼き物
その他
焼き野菜
レンジ　グリル
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク
空

材料（4人分）
かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、なす、アスパラガス、ズッキーニ、エリンギ、生しいたけ、プチトマトなど合わせて ……………………… 500g

Ⓐ
- オリーブ油 ……………………大さじ3
- 白ワインビネガー ………大さじ2
- レモン汁 …………………大さじ1
- はちみつ …………………小さじ1
- にんにく（すりおろす） ………1片
- パセリ（みじん切り） …………少々
- 塩、あらびき黒こしょう…各少々

作りかた
❶野菜をひとくち大、または薄めに切っておく。
❷脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に①を広げてのせ、上段に入れ、焼き物 ▶ その他 ▶ 焼き野菜 で加熱する。
❸②をⒶのマリネ液であえる。

● 一度に焼ける分量は表示の0.8～1.3倍量です。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

応用083 カラフル野菜のグリルサラダ

オート調理｜加熱時間の目安　約15分

焼き物
その他
焼き野菜
葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）
レンジ　グリル
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク
空

材料（4人分）
プチトマト ……………………… 8個
かぶ（4等分する） ……………… 1個
ブロッコリー（小房に分ける） …… 60g
黄パプリカ（乱切り） …………… ½個
じゃがいも（半分に切る） ……… 小4個
さつまいも（1cm幅の輪切り） … 100g
かぼちゃ（1cm幅に切る） ……… 70g
にんにく（皮付き） …………… 大2片
塩、あらびき黒こしょう …… 各少々
オリーブ油 ………………… 大さじ2
ベーコン（かたまり、4cm幅の物、5mmの厚さに切る）………………… 120g

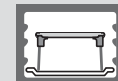
Ⓐ
- アンチョビペースト（市販の物） …………………………… 小さじ½
- オリーブ油 ……………… 大さじ3
- 生クリーム ……………… 大さじ2

塩、あらびき黒こしょう …… 各適量

作りかた
❶さつまいもとかぼちゃはそれぞれラップで包み、 葉・果菜の下ゆで で加熱する。➔P.66､67
❷ボウルに①と野菜を入れ、塩、あらびき黒こしょうをしてオリーブ油を全体にまぶす。
❸脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、ベーコンと②を並べる。
❹③を上段に入れ、焼き物 ▶ その他 ▶ 焼き野菜 で加熱する。
❺④で加熱したにんにくを取り出し、皮をむき、ボウルに入れつぶしⒶを加え泡立て器で白っぽくなるまでよく混ぜる。塩、黒こしょうで味を調える。
❻④を皿に盛りつけ、⑤のソースを添える。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.66､67
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート084 パプリカのグリル

オート調理｜加熱時間の目安　約10分

焼き物
その他
パプリカのグリル
レンジ　グリル
➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク
空

材料（2個分）
赤パプリカ ……………… 1個（約130g）
黄パプリカ ……………… 1個（約130g）

作りかた
❶パプリカは、種を取り、タテ4等分に切る。
❷脚を開いたグリル皿に①を並べ、テーブルプレートに置き、焼き物 ▶ その他 ▶ パプリカのグリル で加熱する。
❸加熱後、冷水につけ皮をむく。

● 追加加熱 消灯後､加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート085 焼きなす

オート調理｜加熱時間の目安　約23分

焼き物
その他
焼きなす
レンジ　グリル
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク
空

材料（6人分）
なす（1本約80gの物）……………6本

作りかた
❶なすは皮にフォークで穴を開け、包丁でタテに切り目を入れてから、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に図のように並べ、上段に入れ、焼き物 ▶ その他 ▶ 焼きなす で加熱する。
❷加熱後、熱いうちに皮をむく。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

● 焼きなすの並べかたは脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せて2列にヨコに並べます。

オート086 焼きしいたけ

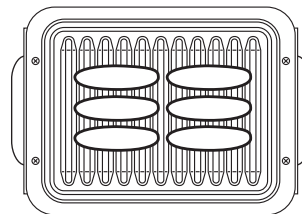
オート調理｜加熱時間の目安　約10分

焼き物
その他
焼きしいたけ
レンジ　グリル
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク
空

材料（12個分）
生しいたけ（1個約25gの物）……12個
しょうゆ ……………………… 適量

作りかた
❶しいたけは石づきを切り、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、しいたけの内側を上にして中央に寄せて並べ、しいたけの内側と軸にしょうゆを塗る。
❷①を上段に入れ、焼き物 ▶ その他 ▶ 焼きしいたけ で加熱する。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート 087 しいたけのチーズ焼き

オート調理 | 加熱時間の目安 約15分

焼き物 ▸ その他 ▸ しいたけのチーズ焼き ➔P.70

オーブン

黒皿 中段

給水タンク 空

材料（12個分）
- 生しいたけ……………………大12枚
- むきえび……………………… 30g
- 白ワイン……………………… 大さじ1
- クリームチーズ（室温に戻す）…… 80g
- 小ねぎ（みじん切り）……………少々
- パン粉、粉チーズ……………… 各適量
- バター…………………………… 少々

作りかた

❶しいたけは石づきを取り、えびは背わたを取って小さく切り、白ワインにつける。
❷クリームチーズに①のえびと小ねぎを加えて混ぜ、12等分する。
❸しいたけの裏に②をのせ、パン粉と粉チーズをふる。黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、薄くバターを塗った上に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ 焼き物 ▸ その他 ▸ しいたけのチーズ焼き で加熱する。

しいたけのチーズ焼きのコツ

●**分量は**
1回に焼ける分量は8〜12個です。

●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。
➔P.78

オート 088 野菜の肉巻き

オート調理 | 加熱時間の目安 約15分

焼き物 ▸ その他 ▸ 野菜の肉巻き ➔P.70

グリル レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段 テーブルプレート

給水タンク 空

材料（4人分）
- 豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）……………… 300g
- かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、山いもなど合わせて……………… 約250g
- 塩、こしょう………………… 各少々

作りかた

❶各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
❷広げた肉をそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておく。
❸脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に②を広げてのせ、上段に入れ 焼き物 ▸ その他 ▸ 野菜の肉巻き で加熱する。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

野菜の肉巻き焼きのコツ

●**分量は**
1回に焼ける分量は表示の分量の0.8〜1.3倍量です。

●**加熱後のテーブルプレートを取り出すときは**
脂や焼き汁がテーブルプレートに溜まることがあります。傾けないようにして取り出してください。

オート 089 ハンガリアンポテト

オート調理 | 加熱時間の目安 約22分

根菜の下ゆで
レンジ 800W 加熱時間 約1分30秒（下ごしらえ）

焼き物 ▸ その他 ▸ ハンガリアンポテト ➔P.70
オーブン

黒皿 中段

給水タンク 空

材料（直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分）
- じゃがいも………… 中3個(約450g)
- トマト（湯むきにして1cmの角切り）……………………… 1個(約150g)
- 玉ねぎ（薄切り）……… 1個(約200g)
- バター……………………………… 40g
- 塩、こしょう……………………各少々
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物、または粉チーズを適量）…………… 50g

作りかた

❶じゃがいもは皮をむいて2〜3mm厚さの薄切りにし、水にさらしてラップで包み 加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、根菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱する。➔P.66、67
❷玉ねぎをラップで包み レンジ 800W 約1分30秒 で加熱する。➔P.72、73
❸焼き皿にバター（分量外）を塗って玉ねぎ、じゃがいも、トマトの順に½量ずつ重ね、塩、こしょうをしてバターを½量ちぎってのせる。残りも同様にして3層にし、上にチーズを散らして黒皿にのせ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ 焼き物 ▸ その他 ▸ ハンガリアンポテト で加熱する。

「根菜の下ゆでの使いかた」➔P.66、67
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 230℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

ハンガリアンポテトのコツ

●**分量は**
1回に焼ける分量は直径約21cmの耐熱性焼き皿1枚分です。

●**2段で焼くときは**
オート調理の ハンガリアンポテト では加熱できません。材料を2倍にして、直径21cmの耐熱性焼き皿を2枚使い2等分して入れ、黒皿2枚にのせます。
テーブルプレートを取り外し、中段と下段に入れ オーブン 予熱なし 2段 230℃ 32〜42分 で加熱します。➔P.78
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の⅔〜¾が経過してから行います。

オート 090 トマトのチーズ焼き

オート調理 | 加熱時間の目安 約19分

焼き物 ▸ その他 ▸ トマトのチーズ焼き ➔P.70

レンジ 200W 加熱時間 約2分（下ごしらえ）
オーブン

黒皿 中段

給水タンク 空

材料（6個分）
- トマト（1個約150gの物）……………6個
- Ⓐ ツナ（オイル漬けの缶詰、かるく油を切る）………………… 中1缶（約100g）
- Ⓐ パン粉…………………………………15g
- Ⓐ にんにく（みじん切り）………… 1片
- Ⓐ バジル…………………………小さじ1
- バター………………………………40g
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物、または粉チーズを適量）………………30g
- パセリ（みじん切り）…………………少々
- 塩……………………………………小さじ⅓
- こしょう……………………………少々

作りかた

❶トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水気を切る。
❷容器にⒶを入れてよく混ぜ合わせ、塩、こしょうをする。
❸バターを容器に入れ加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ 200W 約2分 で加熱して溶かす。①のトマトに②を詰め、溶かしバターとチーズをふる。➔P.72、73
❹黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、③を並べて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ 焼き物 ▸ その他 ▸ トマトのチーズ焼き で加熱する。
❺皿に盛り、パセリをのせる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

トマトのチーズ焼きのコツ

●**分量は**
1回に焼ける分量は4〜6個です。

●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。
➔P.78

オート 091 トマトのツナのせ

オート調理 | 加熱時間の目安　約13分

焼き物 その他 トマトのツナのせ ➔P.70
過熱水蒸気 オーブン グリル

黒皿　上段
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4個分）
トマト（厚さ約1.5cmに4等分で輪切り）……1個
Ⓐ
- ツナ（オイル漬けの缶詰、かるく油をきる）小⅔缶
- 玉ねぎ（薄切り）……40g
- マヨネーズ……小さじ2
- 塩、こしょう……各少々

ドライパセリ（➔P.267参照）　少々
ピザ用チーズ……適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷トマトをアルミケース（マドレーヌ用）4枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、チーズをのせ、ドライパセリを散らし、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 焼き物 ▶ その他 ▶ トマトのツナのせ で加熱する。

オート 092 長いものカナッペ風

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

焼き物 その他 長いものカナッペ風 ➔P.70
レンジ グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（12個分）
長いも（5mm厚さに切る）‥12個（約160g）
赤パプリカ、黄パプリカ、プチトマト、スモークサーモンなどを合わせて……60g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物、または粉チーズを適量）……40g
あらびき黒こしょう……少々

作りかた
❶赤パプリカ、黄パプリカ、プチトマトは薄く切り、スモークサーモンは長いもよりも小さめの大きさに切り、長いもにのせ、チーズを散らし、あらびき黒こしょうをふる。
❷脚を開いたグリル皿に①を並べ、テーブルプレートに置き、焼き物 ▶ その他 ▶ 長いものカナッペ風 で加熱する。

オート 093 焼き春巻き

オート調理 | 加熱時間の目安　約16分

焼き物 その他 焼き春巻き ➔P.70
レンジ800W 加熱時間 4～5分（下ごしらえ）
レンジ グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（8本分）
豚もも肉（薄切り）……100g
Ⓐ
- しょうゆ、酒、ごま油… 各大さじ1
- 砂糖、鶏がらスープの素（顆粒）……各小さじ1
- 片栗粉……大さじ1
- こしょう……少々

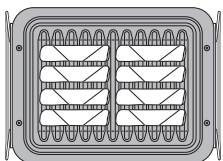
Ⓑ
- たけのこ水煮（せん切り）……100g
- 長ねぎ（せん切り）……1本
- ピーマン（せん切り）……2個
- 生しいたけ（せん切り）……2枚
- にんじん（せん切り）……小⅓本（約30g）

春雨（乾燥のまま1～2cmの長さに切る）……10g
春巻きの皮（市販の物）……8枚
サラダ油……大さじ2
Ⓒ
- 小麦粉（薄力粉）……大さじ2
- 水……大さじ2

作りかた
❶豚肉は、繊維に垂直に5cmの長さの細切りにし、深めの容器に入れⒶを加えて混ぜておく。
❷①にⒷを加えてよく混ぜ レンジ800W 4～5分 で加熱し、春雨を加えて混ぜ8等分する。➔P.72, 73
❸皮を広げて具をのせ、混ぜ合わせたⒸを付けながらしっかりと巻く。
❹③にサラダ油をまんべんなく絡めて脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き 焼き物 ▶ その他 ▶ 焼き春巻き で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72, 73

焼き春巻きのコツ

●分量は
4～8本まで作れます。
●並べかたは
グリル皿にヨコに並べます。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。
➔P.75
●巻きかたは
皮の中心より少し手前に具を置き、具を包むように手前から皮を折ります。左右の端を折り込み、具を包み込むように巻きます。

応用 093 豚肉とキムチの焼き春巻き

オート調理 | 加熱時間の目安　約16分

焼き物 その他 焼き春巻き ➔P.70
レンジ800W 加熱時間 4～5分（下ごしらえ）
レンジ グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（8本分）
豚もも肉（薄切り）……100g
Ⓐ
- しょうゆ、酒、ごま油‥ 各大さじ1
- 砂糖、鶏がらスープの素（顆粒）……各小さじ1
- 片栗粉……大さじ1
- こしょう……少々

Ⓑ
- たけのこ水煮（せん切り）……50g
- 長ねぎ（せん切り）……1本
- キムチ（細かく切る）……200g
- 生しいたけ（せん切り）……1枚

春雨（乾燥のまま1～2cmの長さに切る）……10g
韓国のり……8枚
春巻きの皮（市販の物）……8枚
サラダ油……大さじ2
Ⓒ
- 小麦粉（薄力粉）……大さじ2
- 水……大さじ2

作りかた
焼き春巻き ➔P.136の作りかた①～③を参照して皮に韓国のりをのせ、その上に具をのせて巻き、作りかた④を参照して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72, 73

オート 094 オーブンオムレツ

オート調理 | 加熱時間の目安　約19分

焼き物 その他 オーブンオムレツ ➔P.70
葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）
レンジ オーブン グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）
アスパラガス……8本
プチトマト……10個
ベーコン（2cm幅に切る）……6枚
バター……10g
Ⓐ
- 卵（溶きほぐす）……3個
- 粉チーズ……25g
- 生クリーム……60mL
- パセリ（みじん切り）……少々
- 塩、こしょう……各少々

作りかた
❶ アスパラガスは、穂先と根元を交互に重ねてラップで包み 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、水に取って食べやすい大きさに切る。➔P.66, 67
❷フライパンにバターを熱し、①とベーコンをさっといため、塩、こしょう（分量外）をする。
❸ボウルにⒶを入れてよくかき混ぜる。
❹焼き皿にバター（分量外）を塗って②とプチトマトを入れ、③を流し入れる。
❺④を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 焼き物 ▶ その他 ▶ オーブンオムレツ で加熱する。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」 ➔P.66, 67

〔ひとくちメモ〕
- 好みの野菜を使ってもよいでしょう。
- 一度に焼ける分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート 095 目玉焼き

オート調理 加熱時間の目安 約13分

焼き物 ▶ その他 ▶ 目玉焼き ➔P.70
過熱水蒸気 オーブン グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4個分）
卵 …… 4個
水 …… 小さじ2
塩、こしょう …… 各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷薄くサラダ油（分量外）を塗ったアルミケース（マドレーヌ用）4枚に卵を各々割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 焼き物 ▶ その他 ▶ 目玉焼き で加熱する。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

警告
目玉焼き と 巣ごもり卵 以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。
（破裂するおそれがあります。）
※卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください。

応用 095 チーズ目玉焼き

作りかた
目玉焼きの水の換わりにピザ用チーズ（約30g）を散らして加熱する。

応用 095 ベーコンエッグ

作りかた
アルミケース（マドレーヌ用）4枚にベーコン（4枚を半分に切る）2切れをそれぞれ敷く。その上に卵（4個）を割り入れ、水（小さじ2）をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせ、**目玉焼き**の作りかたを参照して加熱する。

オート 097 いり卵

オート調理 加熱時間の目安 約13分

焼き物 ▶ その他 ▶ いり卵 ➔P.70
過熱水蒸気 オーブン グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4個分）
卵（溶きほぐす）…… 4個
Ⓐ 牛乳 …… 大さじ2
　 砂糖 …… 小さじ2
　 塩 …… 少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷卵にⒶを加えてかき混ぜ、アルミケース（マドレーヌ用）4枚に分け入れ、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 焼き物 ▶ その他 ▶ いり卵 で加熱する。
❸加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に作る。

オート 096 巣ごもり卵

オート調理 加熱時間の目安 約13分

焼き物 ▶ その他 ▶ 巣ごもり卵 ➔P.70
過熱水蒸気 オーブン グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4個分）
卵 …… 4個
キャベツ（せん切り）…… 60g
水 …… 小さじ2
塩、こしょう …… 各少々

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷アルミケース（マドレーヌ用）4枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ、焼き物 ▶ その他 ▶ 巣ごもり卵 で加熱する。

＊キャベツの換わりにゆでたほうれん草（120g）を敷いてもよいでしょう。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート 098 かまぼこのみそ焼き

オート調理 加熱時間の目安 約10分

焼き物 ▶ その他 ▶ かまぼこのみそ焼き ➔P.70
レンジ グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる） テーブルプレート
給水タンク 空

材料（16枚分）
かまぼこ（6mm幅に切る）…… 16枚（約180g）
Ⓐ みそ …… 大さじ1
　 長ねぎ（みじん切り）…… 大さじ½（5g）
　 酒 …… 小さじ2
　 砂糖 …… 大さじ1強
　 豆板醤 …… 小さじ½
あさつき（乾燥、小口切り）…… 適量

作りかた
❶脚を開いたグリル皿にかまぼこを並べ、混ぜ合わせたⒶを塗り、テーブルプレートに置く。
❷ 焼き物 ▶ その他 ▶ かまぼこのみそ焼き で加熱する。
加熱後、皿にのせ、あさつきを散らす。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート 099 ちくわのチーズ焼き

オート調理 加熱時間の目安 約10分

焼き物 ▶ その他 ▶ ちくわのチーズ焼き ➔P.70
レンジ グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる） テーブルプレート
給水タンク 空

材料（8本分）
ちくわ …… 4本（約300g）
プロセスチーズ（細切り）…… 40g
焼きのり（1枚を8等分した物）…… 8枚

作りかた
❶ちくわはヨコに2等分し、タテに切れ目を入れ、焼きのりを巻いたチーズを詰める。
❷脚を開いたグリル皿に切れ目を下にして①を並べ、テーブルプレートに置き 焼き物 ▶ その他 ▶ ちくわのチーズ焼き で加熱する。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート 100 簡単野菜いため

オート調理 加熱時間の目安 約13分

焼き物 ▶ その他 ▶ 簡単野菜いため ➔P.70
過熱水蒸気 オーブン グリル
黒皿 上段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4個分）
キャベツ（あらめのせん切り）…… 160g
赤パプリカ（せん切り）…… 適量
ベーコン（1cm幅に切る）…… 2枚
塩、こしょう …… 各少々
サラダ油 …… 小さじ2

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷小さめのポリ袋（市販）に材料全部を入れてよくふって味をなじませ、ポリ袋から取り出しアルミケース（マドレーヌ用）4枚に分け、黒皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ 焼き物 ▶ その他 ▶ 簡単野菜いため で加熱し、かき混ぜる。

焼き物（冷凍から焼き物）

オート101 ハンバーグ（冷凍）

オート調理 ｜加熱時間の目安　約22分

焼き物 ／ 冷凍から焼き物 ／ ハンバーグ（冷凍） ➔P.70
レンジ800W 加熱時間 約1分50秒（下ごしらえ）
レンジ グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる） テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4個分）

Ⓐ 玉ねぎ(みじん切り)…… 中½個（約100g）
バター………………………… 15g

Ⓑ 合びき肉…………………… 300g
パン粉……… カップ¾（約30g）
牛乳………………………… 大さじ3
卵（溶きほぐす）…………… 1個
塩……………………… 小さじ½弱
こしょう、ナツメグ……… 各少々

トマトケチャップ、ウスターソース…… 各適量
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋…… 1枚

作りかた

【下ごしらえ】

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ800W 約1分50秒 加熱する。あら熱を取り、Ⓑを加えてよく混ぜ、4等分する。 ➔P.72、73

❷ 手にサラダ油（分量外）をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さを1.5〜2cmにし、小判形にして中央をくぼませる。

❸ 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上に肉を置き密閉する。肉どうしが付かないようにして、金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。➔P.144

【焼く】

保存袋から肉を取り出し、平らな面を下にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、焼き物 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ ハンバーグ（冷凍） で加熱する。ハンバーグを皿に盛り、トマトケチャップとウスターソースをよく混ぜ合わせてかける。

オート102 鶏の照り焼き（冷凍）

オート調理 ｜加熱時間の目安　約22分

焼き物 ／ 冷凍から焼き物 ／ 鶏の照り焼き（冷凍） ➔P.70
レンジ グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる） テーブルプレート
給水タンク 空

材料（3〜4人分）

鶏胸肉またはもも肉（皮付き、1枚約250gの物）………… 2枚

Ⓐ しょうゆ…………………… 大さじ2
みりん……………………… 大さじ1
砂糖………………………… 小さじ1
しょうが汁………………… 少々

28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋…… 1枚

作りかた

【下ごしらえ】

❶ 鶏肉は、皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れる。合わせたⒶを冷凍保存袋（市販）に入れ、そこに肉も入れて密閉し上下を返しながらⒶをなじませる。

❷ 冷凍保存袋より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中の鶏肉の皮が付いていない方にくっつけておく。肉どうしが付かないように皮を上にして並べ、保存袋を密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.144 を参照して冷凍する。

【焼く】

保存袋から肉を取り出し、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、焼き物 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 鶏の照り焼き（冷凍） で加熱する。

オート103 鶏のから揚げ（冷凍）

オート調理 ｜加熱時間の目安　約20分

焼き物 ／ 冷凍から焼き物 ／ 鶏のから揚げ（冷凍） ➔P.70
レンジ グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる） テーブルプレート
給水タンク 空

材料（12個分）

鶏もも肉（皮付き、1枚約250gの物）… 2枚

Ⓐ しょうゆ…………………… 大さじ2
酒…………………………… 大さじ1½
しょうが（すりおろす）
………………………………… 小さじ1½
にんにく（すりおろす）
………………………………… 小さじ1½
こしょう…………………… 少々

片栗粉……………………… 大さじ1
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋…… 1枚

作りかた

【下ごしらえ】

❶ 鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。

❷ ①の汁気をかるく切っておき、ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。

❸ 冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上に肉を置き、肉どうしが付かないように皮を上にして並べ密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.144 を参照して冷凍する。

【焼く】

保存袋から肉を取り出し、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、焼き物 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 鶏のから揚げ（冷凍） で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

ハンバーグ（冷凍から焼き物）のコツ

●**分量は**
1回に焼ける分量は2〜4個です。

●**生地の作りかたは**
分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、上手に焼けない場合があります。

● **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。 ➔P.75

●**冷凍しないで焼くときは**
ハンバーグ ➔P.108 を参照して加熱します。

鶏の照り焼き（冷凍から焼き物）のコツ

●**分量は**
1回に焼ける分量は1〜2枚です。

●**グリル皿の汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

●**加熱後のテーブルプレートを取り出すときは**
脂や焼き汁がテーブルプレートに溜まることがあります。傾けないようにして取り出してください。

● **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

●**冷凍しないで焼くときは**
鶏の照り焼き ➔P.115 を参照して加熱します。

鶏のから揚げ（冷凍から焼き物）のコツ

●**分量は**
1回に焼ける分量は6〜12個分です。

●**骨付きの鶏肉は**
仕上がり調節 強 にします。

●**市販のから揚げ粉**
Ⓐと片栗粉の換わりに使うと便利です。から揚げ粉の分量は、食品メーカーの指示に従い調整します。

●**グリル皿の汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

● **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。 ➔P.75

●**冷凍しないで焼くときは**
鶏のから揚げ ➔P.187 を参照して加熱します。

オート104 塩ざけ（冷凍）

オート調理 ｜加熱時間の目安　約22分

焼き物 ／ 冷凍から焼き物 ／ 塩ざけ（冷凍） ➔P.70
オーブン レンジ グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段 テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4切れ分）

塩ざけの切り身（1切れ約80gの物）· 4切れ
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋 ·· 1枚

作りかた

【下ごしらえ】

冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上へ皮を上にして塩ざけを置き、塩ざけどうしが付かないようにして並べて密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.144 を参照して冷凍する。

【焼く】

❶ 保存袋から塩ざけを取り出し、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。

❷ ①を上段に入れ 焼き物 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 塩ざけ（冷凍） で加熱する。

オート105 塩さば（冷凍）

オート調理 ｜加熱時間の目安　約20分

焼き物 ／ 冷凍から焼き物 ／ 塩さば（冷凍） ➔P.70
オーブン レンジ グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段 テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4切れ分）

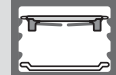
塩さばの切り身（1切れ約100gの物）· 4切れ
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋 ·· 1枚

作りかた

【下ごしらえ】

冷凍保袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上へ皮を上にして塩さばを置き、塩さばどうしが付かないようにして並べて密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.144 を参照して冷凍する。

【焼く】

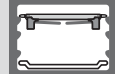
❶ 保存袋から塩さばを取り出し、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。

❷ ①を上段に入れ 焼き物 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 塩さば（冷凍） で加熱する。

オート106 あじの開き（冷凍）

オート調理 ｜加熱時間の目安　約18分

焼き物 ／ 冷凍から焼き物 ／ あじの開き（冷凍） ➔P.70
オーブン レンジ グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段 テーブルプレート
給水タンク 空

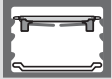
材料（2枚分）

あじの開き（1枚100〜120gの物）·· 2枚
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋 ·· 1枚

作りかた

【下ごしらえ】

冷凍保袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上へあじの開きを置いて密閉し、あじの開きどうしが付かないようにして並べ、金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.144 を参照して冷凍する。

【焼く】

❶ 保存袋からあじの開きを取り出し、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿にサラダ油（分量外）を塗ってから、皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。

❷ ①を上段に入れ 焼き物 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ あじの開き（冷凍） で加熱する。

オート107 ぶりの照り焼き（冷凍）

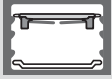
オート調理 加熱時間の目安　約21分

焼き物 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ ぶりの照り焼き（冷凍）
➔P.70

レンジ 500W 加熱時間 20～30秒（下ごしらえ）
オーブン
レンジ
グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4切れ分）

ぶりの切り身(1切れ約100gの物) ····· 4切れ
Ⓐ しょうゆ、みりん······ 各大さじ1
　砂糖······························ 小さじ½
Ⓑ しょうゆ····················· 大さじ2
　みりん························· 大さじ2
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋····· 1枚

作りかた

【下ごしらえ】
❶冷凍保存袋（市販）にⒶを入れて混ぜる。ぶりの水気をふき取り、保存袋に入れて密閉し上下を返しながらⒶをなじませる。
❷冷凍保存袋より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、ぶりの下にオーブンシートを敷いてぶりどうしが付かないようにして並べ、密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージングのコツ）**➔P.144 を参照して冷凍する。

【焼く】
❶深めの容器にⒷを合わせて入れ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ500W 20～30秒で加熱する。➔P.72、73
❷保存袋からあじの開きを取り出し、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に、皿に盛りつけたときに上になる方を上にして並べる。
❸②を上段に入れ 焼き物 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ ぶりの照り焼き(冷凍) で加熱する。
❹加熱後、①のたれをぶりに塗る。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

オート108 焼き野菜（冷凍）

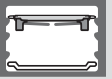
オート調理 加熱時間の目安　予熱 約8分　約19分

焼き物 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 焼き野菜（冷凍）
（予熱あり）
➔P.68、69

オーブン
レンジ
グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分）

かぼちゃ、ブロッコリー、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、なす、アスパラガス、エリンギ、プチトマト、カリフラワー、紫いもなど合わせて ······················ 500g
塩、こしょう························ 各少々
オリーブ油、水··············· 各大さじ1
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋········ 1枚

作りかた

【下ごしらえ】
❶野菜をひとくち大または薄めに切ってポリ袋（市販）に入れ、塩、こしょう、オリーブ油、水を加え、密閉して上下を返しながらなじませる。
❷冷凍保存袋より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、野菜の下にオーブンシートを敷いて、袋の中で野菜どうしが重ならないようにして並べ、密閉する。金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.144 を参照して冷凍する。

【焼く】
❶ 焼き物 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 焼き野菜(冷凍) に設定してスタートし、予熱する。
❷保存袋から野菜を取り出し、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に広げてのせる。
❸予熱終了音が鳴ったら、②を上段に入れて加熱する。

オート109 野菜の肉巻き（冷凍）

オート調理 加熱時間の目安　予熱 約8分　約20分

焼き物 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 野菜の肉巻き（冷凍）
（予熱あり）
➔P.68、69

オーブン
レンジ
グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分）

豚バラ薄切り肉（しゃぶしゃぶ用）··· 300g
かぼちゃ、赤パプリカ、黄パプリカ、ヤーコン、オクラ、水菜、アスパラガス、えのきだけ、山いもなど合わせて ····約250g
塩、こしょう···························各少々
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋 ·······································1枚

作りかた

【下ごしらえ】
❶各野菜を5cm長さの棒状に切り、肉は巻きやすく広げる。
❷広げた肉をそれぞれの野菜に端から巻き付け塩、こしょうをふっておく。
❸冷凍保存袋（市販）より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、オーブンシートの上へ肉巻きを置き密閉する。袋の中で肉巻きどうしが付かないようにして並べ、金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.144 を参照して冷凍する。

【焼く】
❶ 焼き物 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 野菜の肉巻き(冷凍) に設定してスタートし、予熱する。
❷保存袋から肉巻きを取り出し、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に広げてのせる。
❸予熱終了音が鳴ったら、②を上段に入れて加熱する。

オート110 焼きおにぎり（冷凍）

オート調理 加熱時間の目安　約27分

焼き物 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 焼きおにぎり（冷凍）
➔P.70

レンジ
オーブン
グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（8個分）

冷やごはん····························· 640g
Ⓐ しょうゆ····················· 小さじ2
　砂糖···························· 小さじ⅓
　みりん························· 小さじ⅓
28×27cmのジッパー付き冷凍保存袋 ··1枚

作りかた

【下ごしらえ】
❶冷やごはんを8等分して、厚さが2～3cmになるようにおにぎりを8個（1個約80g）つくる。おにぎりの両面に合わせたⒶを塗る。
❷冷凍保存袋（市販）の中でおにぎりどうしが付かないようにして並べ、金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ** ➔P.144 を参照して冷凍する。

【焼く】
❶袋からおにぎりを取り出して、脚を閉じ上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。
❷①を上段に入れ 焼き物 ▶ 冷凍から焼き物 ▶ 焼きおにぎり（冷凍） で加熱する。

焼きおにぎりのコツ

●**分量は**
1度に焼ける分量は6～8個です。
●**おにぎりの作りかたは**
ごはんは炊き上がったあとあら熱を取り、まだ少しあたたかいうちにおにぎりを作ると形を整えやすくなります。また上手に焼くため、おにぎりの形や厚さをそろえて作ります。
●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら焼きます。
➔P.75
●**冷凍しないで焼くときは**
しょうゆ焼きおにぎりまたはみそ焼きおにぎりを参照して焼きます。
➔P.242

焼き野菜（冷凍）、野菜の肉巻き（冷凍）のコツ

●**分量は**
1回に焼ける分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●**テーブルプレートの汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
●**加熱後のテーブルプレートを取り出すときは**
脂や焼き汁がテーブルプレートに溜まることがあります。傾けないようにして取り出してください。
●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75
●**冷凍しないで焼くときは**
焼き野菜 ➔P.132 を参照して焼きます。

冷凍から焼き物の上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

【1】冷凍する食品は

料理集に掲載されているメニュー➔P.140~143、で下ごしらえした食品です。
（市販の冷凍食品は 冷凍から焼き物 では焼けません。食品メーカーが指示する加熱方法を目安にして、加熱します。）

【2】一度に焼ける分量は

メニューごとに表示されています。多過ぎたり、少な過ぎたりすると上手に出来ないことがあります。

【3】食品を冷凍する前に

■肉や魚の表面から出た水分は、よくふき取ってから冷凍します。また食品をつけ込んで冷凍する場合も同様に、食品表面の水分をふき取ってからつけ込みます。

■作りかたに沿って食品の大きさはそろえ、つけ汁や調味料の分量を守ります。分量の水分が多いと温度が上がりにくくなり、上手に焼けない場合があります。

■つけ汁につけたら時間をおかず、すぐ冷凍します。(**鶏のから揚げ**を除く)

【4】食品の冷凍は

■冷凍保存袋（市販）よりも少し小さくオーブンシートを切って保存袋に入れます。食品を保存袋の中のオーブンシート上に置き、食品どうしが重ならないようにすき間をあけて冷凍します。食品どうしをくっつけたまま冷凍すると上手に焼けない場合があります。

■冷凍する食品を平らにし、厚みをそろえます。身が厚いと火の通りが悪くなり上手に焼けません。

■つけ汁につける場合は、食品と一緒につけ汁ごと冷凍保存袋に入れて冷凍します。(**鶏のから揚げ**を除く)

■冷凍は金属トレーなどを使って形を平らにして冷凍することで、食品の裏面がグリル皿や黒皿にあたって焼けやすくなります。

■冷凍のしかたは、写真を参考にして並べて冷凍します。

ハンバーグ

鶏の照り焼き

鶏のから揚げ

塩ざけ

塩さば

あじの開き

ぶりの照り焼き

焼き野菜

野菜の肉巻き

焼きおにぎり

【5】保存期間は

■2～3週間を目安にしてください。冷凍保存期間が長いと食品の状態が変わり、上手に焼けなくなります。

【6】冷凍室から出したての物を

■溶けかけた食品は、冷凍から焼き物 では焼けません。

オート 111 マカロニグラタン

オート調理 ｜加熱時間の目安（4皿分）約18分

グラタン・キッシュ
グラタン
マカロニグラタン
➔P.70

レンジ 800W
加熱時間
約4分
(下ごしらえ)

レンジ
オーブン
グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク
空

材料（4人分）

マカロニ……………………………80g

Ⓐ
- 鶏もも肉（1cm角切り）……100g
- 大正えび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）……8尾（約100g）
- 玉ねぎ（薄切り）… ½個（約100g）
- マッシュルーム（缶詰、薄切り）……………………小1缶（約50g）
- バター………………………… 25g
- 塩、こしょう …………… 各少々

ホワイトソース …………… カップ3
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズを適量）……… 80g

作りかた

❶ マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。

❷ 深めの容器にⒶを入れ レンジ 800W 約4分 で加熱し、マカロニと合わせる。➔P.72、73

❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。

❹ バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。

❺ ④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き
グラタン・キッシュ ▶ グラタン ▶ マカロニグラタン で加熱する。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

注意

具によっては飛び散ることがあるので注意する。
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切った物を使ってください。

手動 市販の冷凍グラタン

●冷凍グラタン（1個・約240g）は、手動調理で焼きます。
アルミケース皿のまま（1～4皿まで）、黒皿に下図のように並べて、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱なし 1段 210℃ 34～46分 で加熱する。

4皿は中央に寄せる。　3皿は中央に寄せる。　2皿は中央に寄せる。　1皿は中央に置く。

※アルミケース皿のふちを折り上げて焼くと、ふきこぼれが防げます。
※レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。
（容器変形の原因になります。）

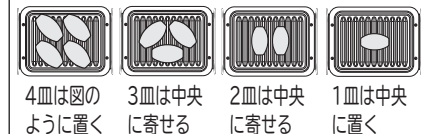
※グリル皿に並べて マカロニグラタン で加熱しないでください。
（火花（スパーク）の原因になります。）
「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」
➔P.78

グラタンのコツ

●分量は
1～4皿まで焼けます。また数人分を大きな皿にまとめて焼くこともできます。

●容器は
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスのグラタン皿を使ってください。

●焼くときの皿の置きかたは
グリル皿にグラタン皿を図の様に並べ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置きます。

4皿は図のように置く　3皿は中央に寄せる　2皿は中央に寄せる　1皿は中央に置く

●グリル皿の傷が気になるときは
オーブンシートを敷きます。
アルミホイルは敷かないでください。
（火花（スパーク）の原因になります。）

●焼く前に冷めてしまったら
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ 500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。➔P.72、73

●具の状態によって焼き色が違う
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながらさらに加熱します。➔P.78

●焼きむらが気になるときは
残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れ換えてさらに加熱します。

●冷凍グラタンは マカロニグラタン では焼けません。
市販の冷凍グラタンを参照して様子を見ながら加熱します。

手動 ホワイトソース

作りかた

❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜる。

❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱する。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

分量		カップ1	カップ2	カップ3
材料	牛乳	200mL	400mL	600mL
	小麦粉（薄力粉）	20g	30g	40g
	バター	30g	40g	50g
	塩、こしょう	各少々	各少々	各少々
作りかた❶	小麦粉、バターを加熱 レンジ 600W	約1分10秒	約1分40秒	約2分10秒
作りかた❷	牛乳を加えて加熱 レンジ 600W	2～4分	5～7分	9～11分

応用 111 なすと豚肉のみそクリームグラタン

オート調理 | 加熱時間の目安　約18分

グラタン・キッシュ　グラタン　マカロニグラタン　➔P.70
レンジ 800W 加熱時間 約4分（下ごしらえ）　レンジ　オーブン　グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分）

- マカロニ …… 80g
- なす（7～8mm厚さに切り、塩水につける） …… 2個（約140g）
- 豚バラ肉薄切り肉（ひとくち大に切る） …… 100g
- Ⓐ
  - みそ …… 大さじ1
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 大さじ1
  - 酒 …… 大さじ3
- 玉ねぎ（薄切り） …… 50g
- マッシュルーム（缶詰、薄切り） …… 小1缶（50g）
- ホワイトソース（材料・作りかた➔P.145） …… カップ3
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズを適量） …… 80g

作りかた

❶マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
❷Ⓐはよく混ぜ合わせて、そのうちの大さじ1をホワイトソースに混ぜておく。
❸フライパンにサラダ油（分量外）を適量熱し、なすをいため、塩、こしょうをする。
❹深めの耐熱容器にⒶといためたなす、豚肉、玉ねぎ、マッシュルームを入れ レンジ800W 約4分 加熱し、マカロニと合わせる。➔P.72,73
❺④にホワイトソースの半量を加えてあえる。
❻バター（分量外）を塗ったグラタン皿に⑤を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
❼⑥を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、
グラタン・キッシュ ▶ グラタン ▶ マカロニグラタン で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

- 分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

応用 111 えびとブロッコリーのトマトクリームグラタン

オート調理 | 加熱時間の目安　約18分

グラタン・キッシュ　グラタン　マカロニグラタン　➔P.70
レンジ 800W 加熱時間 約4分（下ごしらえ）　レンジ　オーブン　グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分）

- マカロニ …… 80g
- Ⓐ
  - むきえび（背わたを取る）・100g
  - ブロッコリー（小房に分け半分に切る） …… 小½株（約80g）
  - 玉ねぎ（薄切り）…½個（約100g）
  - バター …… 25g
  - 塩、こしょう …… 各少々
- ホールトマト（缶詰）…¼缶（約100g）
- ホワイトソース（材料・作りかた➔P.145） …… カップ3
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズを適量） …… 80g

作りかた

❶マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
❷ホールトマトは潰して半分はホワイトソースに混ぜておき、残り半分はⒶの材料と混ぜる。
❸深めの容器にⒶを入れ レンジ800W 約4分 で加熱し、マカロニと合わせる。➔P.72,73
❹③にホワイトソースの半量を加えてあえる。
❺バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
❻脚を開いたグリル皿に⑤を並べ、テーブルプレートに置き、
グラタン・キッシュ ▶ グラタン ▶ マカロニグラタン で加熱する。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

- 分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

応用 111 ほたてとキムチのグラタン

オート調理 | 加熱時間の目安　約18分

グラタン・キッシュ　グラタン　マカロニグラタン　➔P.70
レンジ 800W 加熱時間 約4分（下ごしらえ）　レンジ　オーブン　グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分）

- マカロニ …… 80g
- Ⓐ
  - ほたて貝柱（厚みを半分に切る） …… 4個（約120g）
  - キムチ（ひとくち大に切る）…… 80g
  - 玉ねぎ（薄切り） …… 100g
  - バター …… 25g
  - 塩、こしょう …… 各少々
- ホワイトソース（材料・作りかた➔P.145） …… カップ3
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズを適量） …… 80g

作りかた

❶マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
❷深めの容器にⒶを入れ レンジ800W 約4分 で加熱し、マカロニと合わせる。➔P.72,73
❸②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
❹バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
❺④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、
グラタン・キッシュ ▶ グラタン ▶ マカロニグラタン で加熱する。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

- 分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

応用 111 鶏肉のカレークリームグラタン

オート調理 | 加熱時間の目安　約18分

グラタン・キッシュ　グラタン　マカロニグラタン　➔P.70
レンジ 800W 加熱時間 約4分（下ごしらえ）　レンジ　オーブン　グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分）

- マカロニ …… 80g
- Ⓐ
  - 鶏もも肉（ひとくち大に切る） …… 200g
  - 水菜（長さ4cmに切る）… 100g
  - 赤パプリカ（1cm角に切る） …… ½個
  - バター …… 25g
  - カレー粉 …… 小さじ1
  - 塩、こしょう …… 各少々
- ホワイトソース（材料・作りかた➔P.145） …… カップ3
- カレー粉 …… 小さじ2
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物または粉チーズを適量） …… 80g

作りかた

❶マカロニはゆでてざるに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。ホワイトソースにカレー粉を混ぜておく。
❷深めの容器にⒶを入れ レンジ800W 約4分 で加熱し、マカロニと合わせる。➔P.72,73
❸②にホワイトソースの半量を加えてあえる。
❹バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。
❺④を脚を開いたグリル皿に並べ、テーブルプレートに置き、
グラタン・キッシュ ▶ グラタン ▶ マカロニグラタン で加熱する。

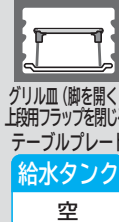
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

- 1回に焼ける分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート112 野菜のグラタン

オート調理 | 加熱時間の目安 約16分

グラタン・キッシュ　葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）
グラタン
野菜のグラタン　レンジ　オーブン　グリル
➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

- かぼちゃ（ひとくち大に切る） ……………… ¼個（約200g）
- カリフラワー（小房に分ける） ……………… 小1株（約200g）
- 塩、こしょう ……………… 各少々
- 玉ねぎ（薄切り） ……… ¼個（約50g）
- ベーコン（1cm幅に切る） ……………… 2枚
- ホワイトソース（材料・作りかた ➔P.145） ……………… カップ2
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだものまたは粉チーズを適量） ……………… 70g

作りかた

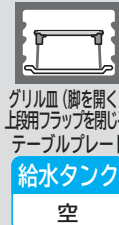
❶かぼちゃとカリフラワーはそれぞれラップで包み、かぼちゃは 葉・果菜の下ゆで で、カリフラワーは仕上がり調節 弱 で、かために加熱し、かるく塩、こしょうをしておく。➔P.66,67
❷焼き皿にホワイトソースの⅓量を敷き、①をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き グラタン・キッシュ ▶ グラタン ▶ 野菜のグラタン で加熱する。

「葉・果菜の下ゆでの使いかた」➔P.66,67
- 分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート113 ほうれん草とかきのグラタン

オート調理 | 加熱時間の目安 約18分

グラタン・キッシュ　葉・果菜の下ゆで
グラタン　レンジ600W 加熱時間 約5分（下ごしらえ）
ほうれん草とかきのグラタン　レンジ　オーブン　グリル
➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分）

- ほうれん草 ……………… 400g
- かき（むき身） ……………… 300g
- むきえび ……………… 150g
- 生しいたけ ……………… 中4枚
- 白ワイン ……………… 大さじ4
- レモン汁、バター ……………… 各少々
- 香辛料（ローリエ、セロリの葉など） ……………… 少々
- ホワイトソース（材料・作りかた ➔P.145） ……………… カップ2
- 粉チーズ ……………… 適量
- 塩、こしょう ……………… 各少々

作りかた

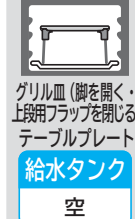
❶ ほうれん草は洗ってラップで包み、 葉・果菜の下ゆで 加熱して冷水に取り、水気を固く絞って5cmの長さに切る。➔P.66,67
❷かきは薄い塩水でサッと洗って水気を切り、えびは背わたを取って塩水で洗い、水気を切ってからそれぞれに塩、こしょうをする。生しいたけはサッと洗って石づきを取り、4つくらいに切る。
❸ 浅い容器に②を広げて入れ、白ワイン、レモン汁をふりかけ、香辛料、小さくちぎったバターをのせ、おおいをする。
❹ レンジ 600W 約5分 で加熱し、香辛料を除いて蒸し汁は別の器に移しておく。➔P.72,73
❺ホワイトソースに④の蒸し汁（約100mL）を混ぜる。
❻バター（分量外）を塗ったグラタン皿にほうれん草を広げ、④を散らしてホワイトソースをかけ、チーズをふりかけ、脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き、グラタン・キッシュ ▶ グラタン ▶ ほうれん草とかきのグラタン で加熱する。

「葉・果菜の下ゆでの使いかた」➔P.66,67
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73
- 分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート114 なすとトマトのグラタン

オート調理 | 加熱時間の目安 約17分

グラタン・キッシュ　レンジ800W 加熱時間 約1分40秒（下ごしらえ）
グラタン
なすとトマトのグラタン　レンジ　オーブン　グリル
➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（直径約21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

- なす（7～8mm厚さに切り、塩水につける） ……………… 2個（約140g）
- サラダ油 ……………… 大さじ2
- トマト ……………… 大1個（約200g）
- 牛ひき肉 ……………… 150g
- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り） ……………… ¾個（約150g）
- Ⓐ バター ……………… 20g
- 塩、こしょう、ナツメグ …… 各少々
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物） ……………… 60g

作りかた

❶フライパンにサラダ油を熱し、なすをいため、塩、こしょうをする。
❷トマトは皮を湯むきし、7～8mmの輪切りにして種を取り除く。
❸ Ⓐを焼き皿に入れて レンジ800W 約1分40秒 で加熱し、ひき肉と合わせてよく練り混ぜ、塩、こしょう、ナツメグを加えて混ぜる。➔P.72,73
❹焼き皿にバター（分量外）を塗って③を詰め、上に①と②を交互に並べてチーズをふる。
❺ ④ を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き、グラタン・キッシュ ▶ グラタン ▶ なすとトマトのグラタン で加熱する。

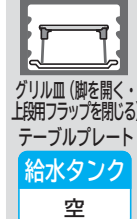
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73
- 分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

グラタン・キッシュ（ドリア・ラザニア）

オート115 キャベツと豚肉のグラタン

オート調理 | 加熱時間の目安 約17分

グラタン・キッシュ　レンジ800W 加熱時間 3～4分（下ごしらえ）
グラタン
キャベツと豚肉のグラタン　レンジ　オーブン　グリル
➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（2人分・直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

- キャベツ（ひとくち大に切る） … 250g
- Ⓐ 水 ……………… カップ½
- Ⓐ 固形スープの素 ……………… ½個
- Ⓐ 塩、こしょう ……………… 各少々
- 牛乳 ……………… 大さじ4
- 豚肩ロース肉（厚さ1cm、1枚約200gの物） ……………… 1枚
- 塩、こしょう ……………… 各少々
- 白ワイン ……………… 大さじ1
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物） ……………… 100g

作りかた

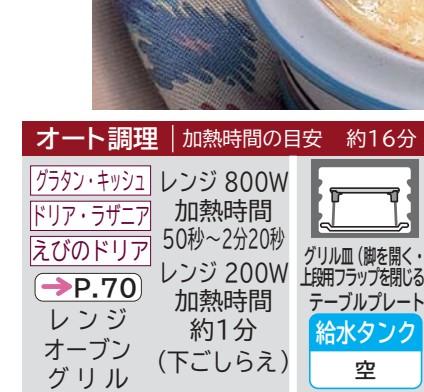
❶ 耐熱ガラスボウルにキャベツとⒶを入れ、かるくラップをして レンジ 800W 3～4分 加熱し、牛乳を加えて混ぜあら熱を取る。豚肉は1cm幅に切っておく。➔P.72,73
❷薄くバター（分量外）を塗った焼き皿に①のキャベツと、塩、こしょうした豚肉を交互に重ね、①のスープをすべて加えて上にチーズを散らす。
❸ 脚を開いたグリル皿に②をのせ、テーブルプレートに置き グラタン・キッシュ ▶ グラタン ▶ キャベツと豚肉のグラタン で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73
- 1回に焼ける分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート116 えびのドリア

オート調理 | 加熱時間の目安 約16分

グラタン・キッシュ　レンジ800W 加熱時間 50秒～2分20秒
ドリア・ラザニア　レンジ200W 加熱時間 約1分（下ごしらえ）
えびのドリア　レンジ　オーブン　グリル
➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分・直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

- Ⓐ むきえび（背わたを取る） …… 150g
- Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り） … ⅓個（約70g）
- Ⓐ 生しいたけ（薄切り） ……………… 3枚
- Ⓐ バター ……………… 20g
- ホワイトソース（材料・作りかた ➔P.145） ……………… カップ1
- 冷やごはん ……………… 300g
- バター ……………… 10g
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物、または粉チーズを適量） ……………… 60g

作りかた

❶ 深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ レンジ800W 約2分20秒 加熱し、ホワイトソースであえる。➔P.72,73
❷ 大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ200W 約1分 加熱し、溶かす。
❸ ② にごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう（分量外）をして レンジ800W 約50秒 加熱する。
❹ バター（分量外）を塗った焼き皿に③を入れ、①をのせ、上にチーズをふる。
❺ ④ を脚を開いたグリル皿の中央にのせテーブルプレートに置き グラタン・キッシュ ▶ ドリア・ラザニア ▶ えびのドリア で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73
- 分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

ドリアのコツ

●**分量は**
0.8倍～表示の分量です。

●**グリル皿の傷が気になるときは**
焼き皿によるグリル皿の傷が気になるときは、オーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

●**容器は**
金属製、ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスの容器を使ってください。

●**焼く前に冷めてしまったら**
具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら レンジ500W で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。➔P.72,73

●**具の状態によって焼き色が違う**
ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●**冷凍ドリアはえびのドリアでは焼けません**
アルミケース皿のまま黒皿に並べ（市販の冷凍グラタンの並べかた ➔P.145）、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ オーブン 予熱なし 1段 210℃ 34～46分 で様子を見ながら加熱します。➔P.78
※レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。（容器変形の原因になります。）

応用 116 豆乳クリームドリア

オート調理 加熱時間の目安　約16分

グラタン・キッシュ｜ドリア・ラザニア｜えびのドリア

→P.70

レンジ　オーブン　グリル

レンジ 800W　加熱時間 50秒～4分30秒　レンジ 500W　加熱時間 約50秒（下ごしらえ）

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）　テーブルプレート

給水タンク　空

材料（直径21cmの耐熱性焼き皿１皿分）

Ⓐ
- 生ざけの切り身（1切れ約80gの物）‥2切れ
- 白菜 ……… 200g
- しめじ（小房に分ける）…… 50g
- バター ……… 20g

〈豆乳クリーム〉
- 豆乳 ……… カップ1
- 小麦粉（薄力粉）……… 20g
- バター ……… 30g
- 塩、こしょう ……… 各少々

- 冷やごはん ……… 300g
- バター ……… 10g
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物、または粉チーズを適量）……… 60g

作りかた

❶豆乳クリームはホワイトソースのカップ1の作りかた（→P.145）を参考に牛乳を豆乳に置き換えて作る。

❷生ざけは骨を除いてひとくち大に切る。白菜は 葉・果菜の下ゆで で加熱しひとくち大のざく切りする。→P.66,67

❸深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ レンジ800W 約4分30秒 加熱し、①のクリームであえる。→P.72,73

❹大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ500W 約50秒 加熱し、溶かす。

❺④にごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう（分量外）をして レンジ800W 約50秒 加熱する。

❻バター（分量外）を塗った焼き皿に⑤を入れ、③をのせ、上にチーズをふる。

❼⑥を脚を開いたグリル皿の中央にのせ テーブルプレートに置き、グラタン・キッシュ ▶ ドリア・ラザニア ▶ えびのドリア で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.72,73

- 分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。→P.78

オート 117 ハンバーグドリア

オート調理 加熱時間の目安　約18分

グラタン・キッシュ｜ドリア・ラザニア｜ハンバーグドリア

→P.70

レンジ　オーブン　グリル

レンジ 500W　加熱時間 約50秒　レンジ 800W　加熱時間 約50秒（下ごしらえ）

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）　テーブルプレート

給水タンク　空

材料（4人分）

- ハンバーグ（材料・作りかた →P.108）……… 4個
- ホワイトソース（材料・作りかた →P.145）……… カップ1
- ミートソース（缶詰、市販の物）… 200g
- 冷やごはん ……… 300g
- バター ……… 10g
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物、または粉チーズを適量）……… 60g

作りかた

❶大きめの耐熱容器にバターを入れ レンジ500W 約50秒 加熱し、溶かす。→P.72,73

❷①にごはんを入れて、かるく塩、こしょう（分量外）し、ミートソースを30g入れてよく混ぜ、レンジ800W 約50秒 加熱する。

❸バター（分量外）を塗ったグラタン皿に②を入れ中央にハンバーグをのせる。

❹③に残りのミートソースを等分に塗り広げ、その上からホワイトソースを全体にかけて、チーズを散らす。

❺脚を開いたグリル皿に④をのせテーブルプレートに置き、グラタン・キッシュ ▶ ドリア・ラザニア ▶ ハンバーグドリア で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.72,73

- 分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。→P.78

オート 118 ほうれん草のドリア

オート調理 加熱時間の目安　約16分

グラタン・キッシュ｜ドリア・ラザニア｜ほうれん草のドリア　葉・果菜の下ゆで｜根菜の下ゆで

→P.70

レンジ　オーブン　グリル

レンジ 800W　加熱時間 50秒～4分30秒　レンジ 500W　加熱時間 約50秒（下ごしらえ）

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）　テーブルプレート

給水タンク　空

材料（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

Ⓐ
- むきえび（背わたを取る）…… 150g
- 玉ねぎ（みじん切り）…… ⅓個（約70g）
- じゃがいも（1cm角に切る）…… 100g
- バター ……… 20g
- マッシュルーム（缶詰、薄切り）・小1缶（約50g）

- ホワイトソース（材料・作りかた →P.145）……… カップ1
- ほうれん草 ……… 100g
- 冷やごはん ……… 300g
- バター ……… 10g
- にんにく（みじん切り）……… 1片
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物、または粉チーズを適量）……… 60g

作りかた

❶ほうれん草は 葉・果菜の下ゆで で加熱し、水に取ってよく水気を切りざく切りにして5～15gをすり鉢でよくすり、ホワイトソースを2～3回に分け入れて合わせてりし、ほうれん草クリームを作る。じゃがいもは洗って皮ごとラップで包み 根菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱して皮をむいておく。→P.66,67

❷深めの耐熱容器に残りのほうれん草とⒶを入れて混ぜ レンジ800W 約4分30秒 で加熱し、①のほうれん草クリームであえる。→P.72,73

❸大きめの耐熱容器にバターとにんにくを入れ レンジ500W 約50秒 で加熱する。

❹③にごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう（分量外）をして レンジ800W 約50秒 加熱する。

❺バター（分量外）を塗った焼き皿に④を入れ、②をのせ、上にチーズをふる。

❻⑤を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き、グラタン・キッシュ ▶ ドリア・ラザニア ▶ ほうれん草のドリア で加熱する。

「葉・果菜の下ゆで」の使いかた」→P.66,67
「根菜の下ゆで」の使いかた →P.66,67
「レンジ加熱の使いかた」→P.72,73

- 分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。→P.78

オート 119 焼きカレードリア

オート調理 加熱時間の目安　約13分

グラタン・キッシュ｜ドリア・ラザニア｜焼きカレードリア

→P.70

レンジ　オーブン　グリル

レンジ 500W　加熱時間 約2～5分　レンジ 200W　加熱時間 約1分　レンジ 800W　加熱時間 約50秒（下ごしらえ）

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）　テーブルプレート

給水タンク　空

材料（2人分・直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

Ⓐ
- 合びき肉 ……… 50g
- 玉ねぎ（みじん切り）…… ¼個（約45g）
- にんじん（みじん切り）…… ¼本（約35g）
- ピーマン（みじん切り）…… ½個（約15g）
- コーン（缶詰）……… 60g

- カレールー（細かくきざむ）‥ 4片（約80g）
- 水 ……… 50～80mL
- 冷やごはん ……… 300g
- バター ……… 10g
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物、または粉チーズを適量）……… 60g

作りかた

❶深めの耐熱容器にⒶを入れて混ぜ レンジ500W 2～3分 加熱し、カレールーと水を加えて レンジ500W 3～5分 加熱する。→P.72,73

❷大きめの耐熱容器にバターを入れ、レンジ200W 約1分 加熱し、溶かす。

❸②にごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう（分量外）をして レンジ800W 約50秒 加熱する。

❹バター（分量外）を塗った焼き皿に③を入れ、①をのせ、上にチーズをふる。

❺④を脚を開いたグリル皿の中央にのせテーブルプレートに置き、グラタン・キッシュ ▶ ドリア・ラザニア ▶ 焼きカレードリア で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.72,73

- 分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。→P.78

オート 120 ラザニア

オート調理 加熱時間の目安　約20分

グラタン・キッシュ｜ドリア・ラザニア｜ラザニア

→P.70

レンジ　オーブン　グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）　テーブルプレート

給水タンク　空

材料（20×20×5cmの耐熱性焼き皿１皿分）

- ラザニア（乾めん）…… 6枚（約100g）
- ミートソース（缶詰）… 1缶（約300g）
- ホワイトソース（材料・作りかた →P.145）……… カップ3
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）……… 120g

作りかた

❶大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水に取って冷まし、水気を切る。

❷バター（分量外）を塗った焼き皿にホワイトソース、①、ミートソースの順に３～４段に重ね、チーズをのせる。

❸②を脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き グラタン・キッシュ ▶ ドリア・ラザニア ▶ ラザニア で加熱する。

- 一度に焼ける分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。→P.78

オート 121 きのこのキッシュ

オート調理 加熱時間の目安　約18分

グラタン・キッシュ｜キッシュ｜きのこのキッシュ

→P.70

レンジ　オーブン　グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）　テーブルプレート

給水タンク　空

材料（直径21cmの耐熱性焼き皿１皿分）

- しめじ（小房に分ける）……… 100g
- 生しいたけ（薄切り）……… 6枚
- にんにく（みじん切り）……… 1片
- バター ……… 大さじ1（約12g）
- 塩、こしょう ……… 各少々
- 卵（溶きほぐす）……… 2個

Ⓐ
- 牛乳 ……… 130mL
- 植物性生クリーム ……… 70mL
- スープ（固形スープの素¼個を溶く）‥30mL
- 塩、こしょう ……… 各少々

- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）……60g

作りかた

❶フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、きのこを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。

❷ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。

❸②に①とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き グラタン・キッシュ ▶ ドリア・ラザニア ▶ きのこのキッシュ で加熱する。

- 一度に焼ける分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。→P.78

キッシュのコツ

●**分量は**
表示の分量です。

●**容器は**
金属製・ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱性ガラスの焼き皿を使ってください。

●**グリル皿の傷が気になるときは**
オーブンシートを敷きます。
アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

●**具の状態によって焼き色が違う**
チーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。→P.78

●**加熱室は冷ましてから**
オーブン、グリル、脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

オート 122 ベーコンと玉ねぎのキッシュ

オート調理 加熱時間の目安　約18分

グラタン・キッシュ／キッシュ／ベーコンと玉ねぎのキッシュ　レンジ　オーブン　グリル
➔P.70
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク　空

材料（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

- ベーコン（1cm幅の細切り）……100g
- 玉ねぎ（薄切り）……½個（約100g）
- にんにく（みじん切り）……1片
- バター……大さじ1（約12g）
- 塩、こしょう……各少々
- 卵（溶きほぐす）……2個
- Ⓐ 牛乳……130mL
- Ⓐ 植物性生クリーム……70mL
- Ⓐ スープ（固形スープの素¼個を溶く）……30mL
- Ⓐ 塩、こしょう……各少々
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）……60g

作りかた

❶フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、細切りにしたベーコンと薄切りにした玉ねぎを加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
❷ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。
❸②に①とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き グラタン・キッシュ▶キッシュ▶ベーコンと玉ねぎのキッシュ で加熱する。

- 一度に焼ける分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート 123 ほうれん草のキッシュ

オート調理 加熱時間の目安　約19分

グラタン・キッシュ／キッシュ／ほうれん草のキッシュ　葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）　レンジ　オーブン　グリル
➔P.70
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク　空

材料（直径21cmの耐熱性焼き皿1皿分）

- ほうれん草（3cm長さに切る）……1束
- にんじく（みじん切り）……1片
- バター……大さじ1（約12g）
- 塩、こしょう……各少々
- 卵（溶きほぐす）……2個
- Ⓐ 牛乳……130mL
- Ⓐ 植物性生クリーム……70mL
- Ⓐ スープ（固形スープの素¼個を溶く）……30mL
- Ⓐ 塩、こしょう……各少々
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）……60g

作りかた

❶ほうれん草は洗ってラップで包み、葉・果菜の下ゆで で加熱して冷水に取り、水気を固く絞って3cmの長さに切る。➔P.66,67
❷フライパンにバターを熱し、にんにくをいため、①を加えてさらにいため、塩、こしょうをする。
❸ボウルに卵と合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ、裏ごしする。

❹③に②とチーズ⅔量を加えて混ぜ、薄くバター（分量外）を塗った焼き皿に流し入れ、上に残りのチーズをふって脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き グラタン・キッシュ▶キッシュ▶ほうれん草のキッシュ で加熱する。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.66,67

- 一度に焼ける分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

応用 123 にんじんのキッシュ

ほうれん草をにんじん（小1本・せん切り）に換え、**ほうれん草のキッシュ**の作りかた③、④を参照して加熱する。

応用 123 トマトのキッシュ

ほうれん草の換わりに、皮を湯むきし、種を除いてから1cm角に切ったトマト（大1個・約200g）をバジリコ（適量）と合わせ、**ほうれん草のキッシュ**の作りかた③、④を参照して加熱する。

焼き蒸し・いため物（焼き蒸し）

オート 124 焼きギョウザ

オート調理 加熱時間の目安　約19分

焼き蒸し・いため物／焼き蒸し／焼きギョウザ　葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）　スチーム　レンジ
➔P.70
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（12個分）

- 白菜……100g
- Ⓐ 豚ひき肉……60g
- Ⓐ にら（みじん切り）……20g
- Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）……大さじ1½（約15g）
- Ⓐ にんにく（みじん切り）……½片
- Ⓐ しょうが（みじん切り）……小½かけ
- Ⓐ 酒……大さじ½
- Ⓐ しょうゆ……小さじ1
- Ⓐ ごま油……小さじ1
- Ⓐ 塩、こしょう……各少々
- ギョウザの皮（市販の物）……12枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷白菜は 葉・果菜の下ゆで で加熱し、みじん切りにし、水気を絞る。➔P.66,67
❸ボウルに②とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。
❹ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
❺④の底にサラダ油（分量外）を付け、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物▶焼き蒸し▶焼きギョウザ で加熱する。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.66,67

オート 125 冷凍生ギョウザ

オート調理 加熱時間の目安　約22分

焼き蒸し・いため物／焼き蒸し／冷凍生ギョウザ　スチーム　レンジ
➔P.70
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（12個分）

- 冷凍ギョウザ（市販の物）……12個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷市販の冷凍ギョウザの底にサラダ油（分量外）を付け、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物▶焼き蒸し▶冷凍生ギョウザ で加熱する。

焼きギョウザ、冷凍生ギョウザのコツ

●給水タンクは必ず満水にする
給水タンクが空かセットしない場合、上手に仕上がりません。

●一度に焼ける分量は
皮の直径が約9cmの物で6～20個です。（ギョウザの大きさにより、一度に焼ける分量は異なります。）

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
グリル皿ふたをして、レンジ 500W で5～10分を目安に加熱します。➔P.72,73
（グリル皿に湯が残っている場合は捨ててから加熱します。）

●ギョウザの皮の大きさにより、たねの量は加減して下さい。

●ギョウザの皮の厚さや大きさにより焼き色や蒸し加減が異なります。
皮が薄めの場合は仕上がり調節を やや弱 か 弱 にします。

●ギョウザやギョウザの皮に粉が多くついている場合は
かるくはたいて粉を落としてから加熱します。

●自家製の冷凍ギョウザは
仕上がり調節を やや強 か 強 にします。

●焼き色の付いた冷凍ギョウザは
うまくできません。あたため で加熱します。

オート 126 えびギョウザ

オート調理 加熱時間の目安　約20分

焼き蒸し・いため物／焼き蒸し／えびギョウザ　スチーム　レンジ
➔P.70
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（12個分）

- むきえび……150g
- むきえび（飾り用・小さめの物）……12個
- Ⓐ しょうが汁……小さじ1
- Ⓐ 酒……小さじ1
- Ⓐ ごま油……小さじ1
- Ⓐ 片栗粉……小さじ1
- Ⓑ にら（みじん切り）……10g
- Ⓑ 長ねぎ（みじん切り）……大さじ1½（約15g）
- Ⓑ 干ししいたけ（戻してみじん切り）……小1枚
- Ⓑ しょうゆ……小さじ1
- Ⓑ 塩、こしょう……各少々
- ギョウザの皮（市販の物）……12枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷むきえびは半分は細かくたたき、残りはあらくきざんでⒶで下味をつけておく。
❸ボウルに②とⒷを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。
❹ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら丸く包む。中央に飾り用のむきえびをのせる。
❺④の底にサラダ油（分量外）を付け、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、焼き蒸し・いため物▶焼き蒸し▶えびギョウザ で加熱する。

オート 127 ほうれん草と豆腐のギョウザ

オート調理｜加熱時間の目安　約19分

葉・果菜の下ゆで　レンジ800W　加熱時間　約40秒（下ごしらえ）

焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ ほうれん草と豆腐のギョウザ ➔P.70　スチーム　レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）　グリル皿ふた　テーブルプレート　給水タンク　満水

材料（12個分）

- ほうれん草……150g
- 木綿豆腐……¼丁（約75g）
- Ⓐ
  - 長ねぎ（みじん切り）……小さじ1（約5g）
  - しょうが（みじん切り）……小½かけ
  - 干ししいたけ（戻してみじん切り）……2枚
  - 白すりごま……大さじ1
  - しょうゆ……小さじ1
  - ごま油……小さじ1
  - 塩……少々
- ギョウザの皮（市販の物）……12枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ほうれん草は洗ってラップで包み、葉・果菜の下ゆで で加熱して冷水に取り、水気を固く絞って細かくきざむ。➔P.66,67
❸木綿豆腐は皿にのせ、おおいをしないで レンジ800W 約40秒 で加熱し、ペーパータオルなどで水気をふき取り、水切りしておく。➔P.72,73
❹ボウルに②、③とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。
❺ギョウザの皮の中心に④のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
❻⑤の底にサラダ油（分量外）をつけ、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ ほうれん草と豆腐のギョウザ で加熱する。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.66,67
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

オート 128 梅じそギョウザ

オート調理｜加熱時間の目安　約19分

葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）

焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 梅じそギョウザ ➔P.70　スチーム　レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）　グリル皿ふた　テーブルプレート　給水タンク　満水

材料（12個分）

- 白菜……100g
- 青じそ……10枚
- Ⓐ
  - 豚ひき肉……60g
  - 梅干し（種を取り、たたく）……2個
  - 長ねぎ（みじん切り）……大さじ1½（約15g）
  - にんにく（みじん切り）……½片
  - しょうが（みじん切り）……小½かけ
  - 酒……大さじ½
  - しょうゆ……小さじ1
  - ごま油……小さじ1
  - 塩、こしょう……各少々
- ギョウザの皮（市販の物）……12枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷白菜は 葉・果菜の下ゆで で加熱し、みじん切りにし水気を絞る。青じそは4枚はみじん切り、6枚はタテ半分に切っておく。➔P.66,67
❸ボウルに②の白菜、青じそのみじん切り、Ⓐを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。
❹ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。
❺④の底にサラダ油（分量外）を付け、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 梅じそギョウザ で加熱する。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.66,67
えびギョウザ、ほうれん草と豆腐のギョウザ、梅じそギョウザのコツ
→焼きギョウザのコツ参照 ➔P.153

オート 129 白身魚の姿蒸し

オート調理｜加熱時間の目安　約14分

焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 白身魚の姿蒸し ➔P.70　スチーム　レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）　グリル皿ふた　テーブルプレート　給水タンク　満水

材料（2〜3人分）

- かれい（1尾約400gの物）……1尾
- 長ねぎ……1本
- しょうが（せん切り）……1かけ
- Ⓐ
  - オイスターソース……大さじ1
  - しょうゆ……大さじ1
  - 紹興酒（または酒）……50mL
  - 片栗粉……小さじ1
  - 塩、こしょう……各少々
  - 鶏がらスープの素（顆粒）……小さじ1
  - 水……カップ¾
- Ⓑ
  - しょうゆ……大さじ1
  - サラダ油……大さじ2

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷魚はうろこ、内臓、えらを取って水洗いし、厚みのあるところは切り目を入れて、水気を切っておく。
❸長ねぎは白い部分は4〜5cmの長さに切る。芯を取り除いて水にさらし、せん切りにし、水気を切って白髪ねぎにする。
❹青い部分は4〜5cmのナナメ切りにする。
❺グリル皿にオーブンシートを敷き、④を並べ、その上に②を皮を上にして置き、しょうがと③のねぎの芯の部分をのせる。合わせたⒶをかけ、グリル皿ふたをセットする。
❻⑤のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 白身魚の姿蒸し で加熱する。
❼器に盛り白髪ねぎをのせ、食べる直前にⒷを小鍋に入れて熱し、上からかける。

白身魚の姿蒸しのコツ

- **分量は**
  1回に蒸せる分量は1尾分です。
- **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
  皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート 130 焼き蒸しかつおのたたき風

オート調理｜加熱時間の目安　約7分

焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しかつおのたたき風 ➔P.70　スチーム　レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）　グリル皿ふた　テーブルプレート　給水タンク　満水

材料（2人分）

- かつお（皮付き、約300gの物）……1節
- 玉ねぎ（薄切り）……½個
- にんにく（薄切り）……適量
- しょうが（すりおろす）……適量
- かいわれ（根元を切る）……適量
- 小ねぎ（小口切り）……適量
- ポン酢しょうゆ……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷かつおはペーパータオルなどで水気をふき取り、玉ねぎは水にさらしておく。
❸脚を閉じたグリル皿にかつおの皮面を下にしてヨコに置き、グリル皿ふたをセットする。
❹ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しかつおのたたき風 で加熱する。
❺加熱後、中まで加熱されないように氷水に取ってあら熱を取る。水気をよくふき取ってから冷蔵室でよく冷やし、厚さ1cmに切り分ける。
❻皿に水気を切った玉ねぎを敷き、その上に切ったかつおを並べ、にんにく、しょうが、かいわれ、小ねぎを散らしてポン酢しょうゆをかける。

〔ひとくちメモ〕
•かつおは温かいままだと切りにくいため、よく冷やしてから切ったほうがよいでしょう。

オート 131 魚介のアクアパッツァ

オート調理｜加熱時間の目安　約12分

焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 魚介のアクアパッツァ ➔P.70　スチーム　レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）　グリル皿ふた　テーブルプレート　給水タンク　満水

材料（2人分）

- あさり（殻付き）……8個
- 大正えび（殻付き）……2尾
- すずきの切り身（1切れ約100gの物）……2切れ
- 玉ねぎ（みじん切り）……⅛個
- にんにく（みじん切り）……5g
- セミドライトマト（材料・作りかた ➔P.266、せん切り）……5g
- スナップえんどう……2本
- タイム（生）……1本
- ブラックオリーブ（種抜き、半分に切る）……3個
- Ⓐ
  - 白ワイン……80mL
  - ケーパー……小さじ½
  - アンチョビー（市販の物、みじん切り）……2尾
  - オリーブ油……大さじ½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷あさりは3％の食塩水（分量外）に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。えびは殻付きのまま背わたを取り除き洗っておく。
❸脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、Ⓐ以外の材料をすべて並べ、魚の上にⒶをまわしかける。
❹③グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 魚介のアクアパッツァ で加熱する。加熱後、そのまま約5分蒸らす。

〔ひとくちメモ〕
•砂をはかせるときの水の量はあさりが半分つかる程度にします。あさりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。
•殻でグリル皿を傷付けるおそれがあるのでオーブンシートを敷いてから食品をのせます。

オート132 あさりの酒蒸し

オート調理 加熱時間の目安　約10分

焼き蒸し・いため物
焼き蒸し　スチーム
あさりの酒蒸し　レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2〜3人分）
あさり（殻付き）……………… 約300g
酒 ……………………………… カップ¼
バター ………………………… 小さじ1
パセリ（みじん切り）………………… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷あさりは3％の食塩水（分量外）に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。
❸殻と殻をこすり合わせてよく洗い、脚を閉じたグリル皿に、オーブンシートを敷き、その上に並べ、酒をかけてバターを散らし、グリル皿ふたをセットする。
❹③のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ あさりの酒蒸し で加熱する。蒸し上がりにパセリをふる。

〔ひとくちメモ〕
•砂をはかせるときの水の量はあさりが半分つかる程度にします。あさりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

あさりの酒蒸しのコツ
●一度に作れる分量は
0.5倍〜表示の分量です。
●オーブンシートを敷いて殻でグリル皿を傷付けないようにします。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをし、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート133 地中海風貝のワイン蒸し

オート調理 加熱時間の目安　約12分

焼き蒸し・いため物
焼き蒸し　スチーム
地中海風貝のワイン蒸し　レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2人分）
あさり（殻付き）…………………… 200g
ムール貝 …………………………… 100g
プチトマト（半分に切る）……… 4個
白ワイン ……………………… 大さじ2
オリーブ油 …………………… 大さじ1
塩、あらびき黒こしょう ……… 各少々
イタリアンパセリ ………………… 適量

地中海風貝のワイン蒸しのコツ
●一度に作れる分量は
0.5倍〜表示の分量です。
●オーブンシートを敷いて殻でグリル皿を傷付けないようにします。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをし、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷あさりは3％の食塩水（分量外）に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。ムール貝はひげがある場合は取っておく。
❸殻と殻をこすり合わせてよく洗い、ムール貝は表面の汚れをしっかり落とし、脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、②を並べプチトマトを散らして、白ワイン、オリーブ油、塩、あらびき黒こしょうをかける。
❹グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 地中海風貝のワイン蒸し で加熱する。加熱後、イタリアンパセリを散らす。

〔ひとくちメモ〕
•砂をはかせるときの水の量はあさりが半分つかる程度にします。あさりが呼吸して水を飛ばすことがあるので、アルミホイルかボウルをかぶせておきます。

オート134 焼き蒸しほたて

オート調理 加熱時間の目安　予熱 約6分　約25分

焼き蒸し・いため物
焼き蒸し　オーブン
焼き蒸しほたて　過熱水蒸気
（予熱あり）
➔P.68、69

グリル皿（脚を閉じる・上段フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2個分）
殻付きほたて（殻の直径9〜10cmで1個150〜160gの物）……………… 2個
バター ………………………… 大さじ1

焼き蒸しほたてのコツ
●分量は
一度に蒸せる分量は1〜2個です。
●オーブンシートを敷いて
殻でグリル皿を傷付けないようにします。
●1個約160g以上の物は
仕上がり調節 やや強 か 強 で加熱します。
●殻の直径が約14cm以上の物は
グリル皿やグリル皿ふたが傷つくおそれがあります。また、殻があたってグリル皿ふたが浮いた状態のまま加熱すると、上手く仕上りません。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをし、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ほたては殻をよく洗って水気を切っておく。
❸脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、②を殻付きのままのせグリル皿ふたをセットする。
❹ 焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しほたて に設定してスタートし、予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、③のグリル皿のふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
❻加熱後、バターを2等分し、ほたての貝柱にのせる。

オート135 白身魚の焼き蒸し

オート調理 加熱時間の目安　約13分

焼き蒸し・いため物
焼き蒸し　スチーム
白身魚の焼き蒸し　レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4切れ分）
生だらの切り身（1切れ約80gの物）…4切れ
塩、こしょう…………………………各少々
ベーコン ………………………………4枚
プチトマト（へたを取る）……………4個
Ⓐ 白ワイン ……………………………大さじ2
Ⓐ スープ（固形スープの素½個を溶く）……………………カップ⅓
ホワイトソース（材料・作りかた ➔P.145）……………………………………カップ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷たらは両面にかるく塩、こしょうをし、ベーコンで巻く。
❸②の上にプチトマトをのせ、楊枝で上からとめる。
❹脚を閉じたグリル皿に、③をのせ混ぜ合わせたⒶを全体にかけ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 白身魚の焼き蒸し で加熱する。
❺皿に盛り、ホワイトソースをかける。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72、73

白身魚の焼き蒸しのコツ
●一度に作れる分量は
2〜4切れ分です。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 136 たらのチーズ焼き蒸し

オート調理 加熱時間の目安　約12分

焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ たらのチーズ焼き蒸し　スチーム レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

材料（4人分）

生だらの切り身（1切れ約100gの物）……4切れ
塩……少々
こしょう……少々
白ワイン……少々
トマトソース……大さじ6
ピーマン（薄切り）……1個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）……40g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、たらを並べ、塩、こしょう、白ワインをふり、トマトソースをかけ、ピーマンの薄切りをのせ、ナチュラルチーズを散らしグリル皿ふたをセットする。
❸②のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ たらのチーズ焼き蒸し で加熱する。

たらのチーズ焼き蒸しのコツ

●一度に作れる分量は
0.5倍～表示の分量です。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをし、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 137 豚肉と野菜の焼き蒸し

オート調理 加熱時間の目安　約16分

焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 豚肉と野菜の焼き蒸し　スチーム レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

材料（3～4人分）

豚バラ肉（薄切り）……300g
塩、こしょう……各少々
Ⓐ しょうが汁……小さじ1
　 酒……大さじ3
　 しょうゆ……小さじ1
白菜（幅5～6cmのざく切りにする）……300g
にんじん（ピーラーで薄切りにする）……小½本
生しいたけ（石づきを取る）……4枚
Ⓑ しょうゆ……大さじ1
　 黒酢……大さじ½
　 白すりごま……少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚バラ肉はかるく塩、こしょうをしてⒶをもみ込む。
❸脚を閉じオーブンシートを敷いたグリル皿に、野菜を広げてのせ平らにする。
❹③の上に②を広げてのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 豚肉と野菜の焼き蒸し で加熱する。
❺皿に盛り、合わせたⒷを添える。

豚肉と野菜の焼き蒸しのコツ

●一度に作れる分量は
3～4人分です。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 138 豚肉とザーサイの焼き蒸し

オート調理 加熱時間の目安　約8分

焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 豚肉とザーサイの焼き蒸し　スチーム レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

材料（2～4人分）

豚薄切り肉……200g
ザーサイ（かたまり）……100g
Ⓐ しょうが汁……小さじ1
　 塩……少々
　 酒……大さじ½
片栗粉……大さじ1
卵白……½個分
ごま油……小さじ½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ザーサイはひとくち大の薄切りにし、水につけてかるく塩抜きをしておく。
❸豚肉もザーサイと同様にひとくち大に切り、合わせた Ⓐ で下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶしておく。
❹脚を閉じオーブンシートを敷いたグリル皿に水気を切ったザーサイと豚肉を１枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかける。
❺④にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 豚肉とザーサイの焼き蒸し で加熱する。

豚肉とザーサイの焼き蒸しのコツ

●一度に作れる分量は
2～4人分です。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 139 鶏肉とザーサイの焼き蒸し

オート調理 加熱時間の目安　約8分

焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 鶏肉とザーサイの焼き蒸し　スチーム レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

材料（2～4人分）

鶏ささみ（そぎ切り、ひとくち大に切る）……200g
ザーサイ（かたまり）……100g
Ⓐ しょうが汁……小さじ1
　 塩……少々
　 酒……大さじ½
片栗粉……大さじ1
卵白……½個分
ごま油……小さじ½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ザーサイはひとくち大の薄切りにし、水につけてかるく塩抜きをしておく。
❸鶏肉もザーサイと同様にひとくち大に切り、合わせた Ⓐ で下味をつけ、表面に片栗粉、卵白をまぶしておく。
❹脚を閉じオーブンシートを敷いたグリル皿に水気を切ったザーサイと鶏肉を１枚ずつ広げながら交互に並べ、ごま油をかける。
❺④にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 鶏肉とザーサイの焼き蒸し で加熱する。

オート 140 焼き蒸し野菜のベーコン巻き

オート調理 加熱時間の目安　約10分

焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸し野菜のベーコン巻き　スチーム レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

材料（2～4人分）

ベーコン（2等分）‥10枚（約150g）
赤パプリカ、黄パプリカ、水菜、アスパラガス、えのきだけなど合わせて……約200g
塩、こしょう……各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷野菜をひとくち大または薄めに切り、ベーコンで巻き、楊枝で止めて、塩、こしょうをし、脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて並べる。
❸②にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸し野菜のベーコン巻き で加熱する。

オート141 焼き蒸しいも

オート調理	加熱時間の目安 約29分
焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しいも ➔P.70	スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート	給水タンク 満水

材料（4本分）
さつまいも（1本約250gの物）… 4本

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷さつまいもは皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目を入れてから、オーブンシートを敷き、脚を閉じたグリル皿にのせ、グリル皿ふたをセットする。
❸②のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しいも で加熱する。
❹加熱後、竹ぐしで刺してまだかたいときは、グリル皿ふたをセットして加熱室に戻し約10分蒸らす。

焼き蒸しいものコツ

●**分量は**
表示の分量です。
●**太さは**
直径約4cmの物が適しています。それ以上太い場合は1本を2等分するか、3等分してから加熱します。細いさつまいも（180g以下の物）や小さいさつまいも(130g以下の物は、仕上がり調節 弱 で加熱します。
●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
● **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
スチームレンジ（発酵） 350W で様子を見ながら加熱します。➔P.79

オート142 焼き蒸しとうもろこし

オート調理	予熱 約5分 加熱時間の目安 約29分
焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しとうもろこし（予熱あり） ➔P.68、69	オーブン 過熱水蒸気
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート	給水タンク 満水

材料（2本分）
とうもろこし（皮付き、1本300～350gの物） ……… 2本

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷とうもろこしの皮はそのまま残し、皮から出ているひげを取り除いて、茎が長い場合も切って取り除く。
❸脚を閉じたグリル皿に②をのせグリル皿ふたをセットする。
❹ 焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しとうもろこし に設定してスタートし、予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、③のグリル皿のふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
❻加熱後、皮と残ったひげを取り除く。

焼き蒸しとうもろこしのコツ

●**分量は**
一度に蒸せる分量は1～2本です。
● **追加加熱 を行うときは**
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットします。
● **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
皮とひげを取り除き、ラップでピッタリ包み、テーブルプレートの中央に直接のせて、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート143 焼き蒸しかぼちゃ

オート調理	予熱 約5分 加熱時間の目安 約13分
焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しかぼちゃ（予熱あり） ➔P.68、69	オーブン 過熱水蒸気
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート	給水タンク 満水

材料（2～3人分）
かぼちゃ（5mm幅に切る）…. 300ｇ

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷かぼちゃは食べやすい大きさに切っておき、脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて重ならないように並べ、グリル皿ふたをセットする。
❸ 焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しかぼちゃ に設定してスタートし、予熱する。
❹予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、②のグリル皿のふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。

焼き蒸しかぼちゃのコツ

●**分量は**
一度に蒸せる分量は表示の分量です。
●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
● **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをし、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート144 焼き蒸し枝豆

オート調理	予熱 約5分 加熱時間の目安 約21分
焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸し枝豆（予熱あり） ➔P.68、69	オーブン 過熱水蒸気
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート	給水タンク 満水

材料（2人分）
枝豆（枝を取り除いた物）…… 300ｇ
塩 ……………… 小さじ2

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷枝豆を洗い塩をふりかけてもむ。
❸脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、②をのせグリル皿ふたをセットする。
❹ 焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸し枝豆 に設定してスタートし、予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、③のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。

焼き蒸し枝豆のコツ

●**分量は**
一度に蒸せる分量は表示の分量です。
●**蒸し枝豆は**
枝豆の両端をハサミで切っておくと、味がしみ込みやすくなります。
● **追加加熱 を行うときは**
給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットします。
● **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをし、スチームレンジ（発酵） 350W で様子を見ながら加熱します。➔P.79

オート145 焼き蒸しオクラ

オート調理	予熱 約5分 加熱時間の目安 約7分
焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しオクラ（予熱あり） ➔P.68、69	オーブン 過熱水蒸気
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート	給水タンク 満水

材料（2人分）
オクラ ……………… 20本

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷オクラは洗って水気を切っておき、脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて、重ならないように並べグリル皿ふたをセットする。
❸ 焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しオクラ に設定してスタートし、予熱する。
❹予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、②のグリル皿のふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。

焼き蒸しオクラのコツ

●**分量は**
一度に蒸せる分量は10～20本です。
●**切らずに蒸す**
オクラはそのまま蒸します。切ってから加熱すると水っぽくなるので、大きい物は盛り付けるときに切ります。
●**オーブンシートを敷いて**
オーブンシートはグリル皿の汚れや身のくっつきを防ぐために敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）
● **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをし、スチームレンジ（発酵） 350W で様子を見ながら加熱します。➔P.79

オート146 焼き蒸しエリンギ

オート調理	予熱 約5分 加熱時間の目安 約14分
焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しエリンギ（予熱あり） ➔P.68、69	オーブン 過熱水蒸気
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート	給水タンク 満水

材料（2～3人分）
エリンギ（石づきを取る）….. 5～6本
Ⓐ 松茸味お吸い物の素（市販の物） ……… 2袋
水 ……………… カップ1
おかひじき ……………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷エリンギはタテ半分に5mm厚さの薄切りにする。おかひじきはサッとゆでる。
❸脚を閉じたグリル皿にエリンギを広げてのせ、混ぜ合わせたⒶをかけ、グリル皿ふたをセットする。
❹ 焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し ▶ 焼き蒸しエリンギ に設定してスタートし、予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、③のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置いて加熱する。
❻加熱後、おかひじきを添える。

焼き蒸しエリンギのコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の0.8～1.3倍量です。
● **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをし、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

焼き蒸し・いため物（焼き蒸し（点心））

オート 147 蒸しギョウザ

オート調理 | 加熱時間の目安　約20分

材料（12個分）

キャベツ ……………………………… 100g

Ⓐ
- 豚ひき肉 ………………………… 60g
- にら（みじん切り）…………… 10g
- たけのこ水煮（みじん切り）…… 20g
- にんにく（みじん切り）………… ½片
- しょうが（みじん切り）…… 小½かけ
- 酒 ………………………… 小さじ1
- しょうゆ ………………… 小さじ1
- ごま油 …………………… 小さじ1
- 塩、こしょう ……………… 各少々

ギョウザの皮（市販の物）…………12枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷キャベツは洗ってラップで包み、テーブルプレートの中央に置き、葉・果菜の下ゆで で加熱し、みじん切りにし、水気を絞る。➔P.66、67

❸ボウルに②とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。

❹ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。

❺④を脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物▶焼き蒸し（点心）▶蒸しギョウザ で加熱する。

「葉・果菜の下ゆでの使いかた」➔P.66、67

えび蒸しギョウザ、蒸しギョウザのコツ

- 分量は皮の直径が約9cmの物で6〜20個です。（ギョウザの大きさにより、一度に蒸せる分量は異なります。）
- ギョウザの皮の大きさによりたねの量は加減してください。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 148 えび蒸しギョウザ

オート調理 | 加熱時間の目安　約20分

材料(12個分)

大正えび ……………… 8尾（約100g）

Ⓐ
- にんじん（みじん切り）……………小1/3本（約30g）
- たけのこ水煮(みじん切り) …· 25g
- 長ねぎ(みじん切り) …………… 大さじ1（約10g）
- 片栗粉 …………………… 小さじ¼
- ラード…………………… 大さじ1
- ごま油…………………… 小さじ1
- 塩、こしょう ……………… 各少々

ギョウザの皮（市販の物）……… 12枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷えびは殻と背わたを取り、塩と片栗粉（分量外）をまぶしてもみ洗いし、水気を切り、半量は包丁で叩き細かくし、残りはひとくち大に切っておく。

❸ボウルに②とⒶを入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、12等分しておく。

❹ギョウザの皮の中心に③のたねをのせ、ヒダを取りながら包む。

❺オーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に④をのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、焼き蒸し・いため物▶焼き蒸し（点心）▶えび蒸しギョウザ で加熱する。

オート 149 ショウロンポウ

オート調理 | 予熱　約7分 / 加熱時間の目安　約16分

焼き蒸し・いため物
焼き蒸し（点心）
ショウロンポウ
（予熱あり）
➔P.68、69

レンジ800W 加熱時間 約1分（下ごしらえ）
過熱水蒸気 オーブン

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料(9個分)

〈皮〉

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）………………35g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 35g
- 塩…………………小さじ⅓(約2g)

ごま油…………………………… 小さじ¼
熱湯………………………………約35mL

〈スープゼリー〉

Ⓑ
- 水……………………………小さじ2
- 粉ゼラチン ……小さじ⅔(約2g)

Ⓒ
- 鶏がらスープの素（顆粒）･小さじ⅓
- 水……………………………50mL

〈あん〉

Ⓓ
- 豚バラ肉（薄切りを包丁でミンチにする）……………………………110g
- 紹興酒（または酒）………小さじ½
- しょうゆ……………………小さじ1
- 塩………………………………少々
- 長ねぎ（みじん切り）……大さじ1
- しょうが（みじん切り）…大さじ1
- ごま油……………………小さじ½

片栗粉（打ち粉）……………… 適量
しょうが（せん切り）………… 適量
しょうゆ、酢……………… 各大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷Ⓐを合わせてふるい、ボウルに入れ熱湯を少しずつ加えてはしなどでよく混ぜる。手で触れる熱さになったらごま油を加え、よくこねてひとまとまりになったらのし台にのせ打ち粉（片栗粉）をして約10分こねる。耳たぶくらいのかたさになり表面がなめらかになったらラップで包み1時間以上休ませる。

❸ Ⓑを合わせて入れ、粉ゼラチンをしとらせておく。耐熱容器にⒸを合わせ レンジ 800W 約1分 加熱し、そこへⒷを加えて混ぜ、ゼラチンを溶かし冷蔵室で冷やし固める。➔P.72、73

❹ボウルにⒹを入れてよく混ぜ合わせたら、③で固めたスープゼリーを細かく切って混ぜ合わせ、9等分（1個約21ｇ）してそれぞれ丸めて冷蔵室で冷やしておく。

❺打ち粉（片栗粉）を敷いたのし台に②をおき、手に粉（片栗粉・分量外）をつけて生地を棒状にまとめ、9等分（1個約12ｇ）し、ラップまたは固く絞ったぬれぶきんをかけて生地が乾燥しないようにする。さらにめん棒で直径9cmくらいの円形にのばす。

❻⑤の皮の中心に④のあんをのせ、中央に向かってヒダを取りながら包み、最後に中央でしっかりとつまんで閉じる。皮がくっつかないときは、ふちに水を少量つけて包む。

❼焼き蒸し・いため物▶焼き蒸し（点心）▶ショウロンポウ に設定してスタートし、予熱する。脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、⑥をショウロンポウのコツの図のように並べグリル皿ふたをセットする。

❽予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、グリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、ふたをしたグリル皿をテーブルプレートに置いて加熱する。

❾しょうゆと酢を合わせておき、しょうがと一緒に⑧に添える。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

ショウロンポウのコツ

●1回に蒸せる分量は
自家製のショウロンポウは6〜12個です。市販の冷凍生ショウロンポウは1個約30〜35gの物が6〜12個です。
1個約35g以上のショウロンポウは、うまくできません。

●皮ののばしかたは
外側が1mm弱、中央部分が外側よりも少し厚めになるようにめん棒を使い、生地を回しながら外側に伸ばし直径9cmくらいの円形にします。生地はのばし過ぎると、加熱中に皮が破けてしまいます。

●包むあんは
冷蔵室で十分に冷やした物（0℃〜10℃）を包みます。あんがよく冷えていないと包みにくく、加熱中に皮が破けてしまいます。

●冷凍生ショウロンポウは
自家製の冷凍ショウロンポウと、市販の冷凍生ショウロンポウは仕上がり調節 強 にします。事前に加熱された市販の冷凍ショウロンポウは仕上がり調節 やや強 にします。

●市販のショウロンポウ（チルド食品・冷凍食品）は
薄い皮であんを包んでいる物や上部の開いた包みかたをしている物は、加熱中に皮が破れたり開いた上部からスープがこぼれてしまい、うまくできません。

●並べかたは
出来上がりはショウロンポウがふくらむため間隔をあけて並べます。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをし、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。
➔P.72、73

応用 149 冷凍生ショウロンポウ

オート調理 | 予熱　約7分 / 加熱時間の目安　約20分

焼き蒸し・いため物
焼き蒸し（点心）
ショウロンポウ
（予熱あり）
仕上がり調節 強
➔P.68、69

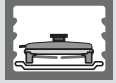
過熱水蒸気 オーブン

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（9個分）

市販の冷凍生ショウロンポウ…… 9個
しょうが（せん切り）………………適量
しょうゆ、酢……………… 各大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷焼き蒸し・いため物▶焼き蒸し（点心）▶ショウロンポウ 仕上がり調節 強 に設定し、スタートして予熱をする。脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、市販の冷凍生ショウロンポウをショウロンポウのコツの図のように並べ、グリル皿ふたをセットする。

❸ **ショウロンポウ**作りかた⑧を参照して加熱する。加熱後、しょうゆと酢を合わせておき、しょうがと一緒にショウロンポウに添える。

オート 150 肉シューマイ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約17分

焼き蒸し・いため物　焼き蒸し(点心)　肉シューマイ　➔P.70

レンジ500W 加熱時間 約1分 (下ごしらえ)

スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（15個分）
- 豚ひき肉……………………… 120g
- 干ししいたけ(戻してみじん切り) …………………………… 1枚
- 片栗粉 …………………… 大さじ1
- しょうゆ、砂糖、酒 …………………… 各大さじ½
- 塩、こしょう、ごま油、しょうが汁、にんにく(すりおろす) ………………………… 各少々

（以上Ⓐ）

- 玉ねぎ(みじん切り)……………… 50g
- シューマイの皮(市販の物、30枚入り) ………………………… ½袋(15枚)
- 練りからし、しょうゆ ……… 各適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷容器に玉ねぎを入れ レンジ500W 約1分加熱し、冷ましておく。➔P.72、73
❸ボウルにⒶと②を入れ、粘りがでるまでよく混ぜ合わせ、15等分する。
❹親指と人指し指で輪を作って皮をのせ、③をのせて指のくぼみで円筒形にし、形を整えてから皮の角を折り込む。
❺脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、④を中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し(点心) ▶ 肉シューマイ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

- 分量は表示の0.5～1.5倍量まで作れます。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 151 キャベツの皮のシューマイ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約17分

焼き蒸し・いため物　焼き蒸し(点心)　キャベツの皮のシューマイ　➔P.70

葉・果菜の下ゆで (下ごしらえ)

スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（15個分）
- キャベツ ……………約3枚(約150g)
- 豚ひき肉………………………130g
- しょうが汁……………………適量
- 水 …………………………大さじ1
- 塩……………………………少々
- しょうゆ ……………………小さじ1
- 片栗粉………………………大さじ1

（しょうが汁～片栗粉はⒶ）

- コーン(缶詰)……………………15粒
- しょうゆ、酢、練りからし……各適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 葉・果菜の下ゆで で加熱し、芯の部分をさけて6cm角に切り取って15枚用意し残りはみじん切りにする。➔P.66、67
❸豚ひき肉はⒶの材料と②のきざんだキャベツを加え、よく混ぜ合わせる。
❹四角に切ったキャベツに③のたねをのせて、シューマイを作る要領で包み、上にコーンをのせる。
❺脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、中央に④を寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し(点心) ▶ キャベツの皮のシューマイ で加熱する。
❻皿に盛り、しょうゆ、酢、好みで練りからしを添える。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.66、67

- 分量は表示の0.5～1.5倍量まで作れます。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 152 菊花シューマイ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約16分

焼き蒸し・いため物　焼き蒸し(点心)　菊花シューマイ　➔P.70

レンジ500W 加熱時間 約1分 (下ごしらえ)

スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（8個分）
- 玉ねぎ(みじん切り)……………… 25g
- 豚ひき肉………………………… 40g
- たけのこ水煮(みじん切り) ‥25g
- 干ししいたけ(戻してみじん切り) …………………………小1枚
- 塩、砂糖、ごま油、酒 … 各少々

（豚ひき肉～塩、砂糖、ごま油、酒はⒶ）

- 大正えび……………… 8尾 (約100g)
- シューマイの皮(市販の物、30枚入り、5mm幅に切る) ……… ½袋 (15枚)

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷容器に玉ねぎを入れ レンジ500W 約1分 加熱し、冷ましておく。➔P.72、73
❸ボウルに②とⒶの材料をすべて入れ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、8等分してそれぞれだんご状にまとめる。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹バットに皮を敷く。丸めた③のたねを並べ、えびを包み込むように1尾ずつ両手でかるくにぎってまとめ、バットにたねを置いて周りに皮を付ける。
❺脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、中央に④を寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し(点心) ▶ 菊花シューマイ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

- 分量は0.5～1.5倍量まで作れます。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 153 かにシューマイ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約17分

焼き蒸し・いため物　焼き蒸し(点心)　かにシューマイ　➔P.70

スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（15個分）
- かに(缶詰)……………………… 130g
- ほたて貝柱（すり身状にする） …………………… 2個（約40g）
- 玉ねぎ（みじん切り） …………… 小¼個（約30g）
- 干ししいたけ（戻してみじん切り） ……………………………… 2枚
- 片栗粉 ………………… 大さじ2
- 酒 ……………………… 小さじ½
- 塩、こしょう ……………… 各少々

（ほたて貝柱～塩、こしょうはⒶ）

- シューマイの皮（市販の物、30枚入り） ……………………… ½袋（15枚）

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷かにの缶詰は飾り用に少し取り分け、水気を切る。残りはあらめにきざんでおく。
❸ボウルにⒶの材料と②のきざんだかにを入れ、よく混ぜ合わせ、15等分しておく。
❹シューマイを作る要領で包み、上に②の飾り用のかにをのせる。
❺脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き④を中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し(点心) ▶ かにシューマイ で加熱する。

かにシューマイのコツ

●分量は
0.5～1.5倍量まで作れます。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをし、レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 154 えびシューマイ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約17分

焼き蒸し・いため物　焼き蒸し(点心)　えびシューマイ　➔P.70

スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（15個分）
- 大正えび ……………………… 150g
- むきえび（飾り用・小さめの物） ………………………………… 15個
- ほたて貝柱（すり身状にする） …………………… 2個（約40g）
- たけのこ水煮（みじん切り）… 30g
- 長ねぎ（みじん切り） ……… 大さじ1½（約15g）
- 卵白 ……………………………½個分
- しょうが（すりおろす）　小さじ1
- 片栗粉 ………………… 大さじ1
- 酒 ……………………… 小さじ½
- ごま油 …………………… 少々
- 塩 ……………………… 小さじ¼

（ほたて貝柱～塩はⒶ）

- シューマイの皮（市販の物、30枚入り） ……………………… ½袋（15枚）

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷大正えびは水気を切り、半分は細かくたたき残りはあらめにきざんでおく。
❸ボウルに②とⒶを入れ、よく混ぜ合わせ、15等分しておく。
❹シューマイを作る要領で包み、上に飾り用のむきえびをのせる。
❺脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、④を中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、焼き蒸し・いため物 ▶ 焼き蒸し(点心) ▶ えびシューマイ で加熱する。

えびシューマイのコツ

●分量は
0.5～1.5倍量まで作れます。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをし、レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート155 花巻き

オート調理 加熱時間の目安 約14分

焼き蒸し・いため物 / 焼き蒸し(点心) / 花巻き
➔P.70

スチームレンジ 発酵30W 加熱時間 8〜12分（下ごしらえ）
スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（6個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）………… 75g
- 小麦粉（薄力粉）………… 75g
- 砂糖………… 大さじ1（約9g）
- 塩 ………… 小さじ⅓（約2g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）………… 小さじ1（約2.5g）
水 ……………………… 70〜80mL
サラダ油 ……… 大さじ1（約12g）
ごま油 ……………………………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れ混ぜ合わせる。
❸水とサラダ油を加え、**簡単パン**作りかた➔P.231 ⑤〜⑦を参照して生地を作り、ガス抜きをしながらひとつに丸める。
❹のし台に生地を置き、めん棒でタテ20cm、ヨコ35cmの長方形にのばし、薄くごま油を塗る。手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、包丁で12等分する。
❺切り分けた④の2つを1組ずつにし、生地の中央を指で押してしっかりくっつけ、6個にする。
❻各々生地の真上にはしなどの細い棒を置き、下へ強めに押す。側面のうずが上を向くように形を成型し、生地が乾燥しないようにラップをかけるかポリ袋に入れて約15分休ませる。
❼オーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に⑥をのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、焼き蒸し・いため物▶焼き蒸し(点心)▶花巻きで加熱する。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」➔P.81

花巻き、手作り肉まんのコツ

●**分量は**
花巻きは3〜6個まで、手作り肉まんは2〜4個まで作れます。

●**使えるポリ袋は**
市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴の開いていないことを確認してから使いましょう。

●**生地が乾燥しないように**
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

●**並べかたは**
でき上がりは生地がふくらむため間隔をあけて並べます。

●**発酵の時間は様子を見て加減**
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。

●**花巻きの成形は**
生地を巻くときは、強く押し付けないようにします。切り分けるときは包丁を使い、ゆっくり丁寧に切ります。切り目がきたないとふくらみが悪くなったり、模様がきれいに出ないことがあります。

●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えて ラップをし、レンジ200Wで様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート156 手作り肉まん

オート調理 加熱時間の目安 予熱 約5分 約19分

焼き蒸し・いため物 / 焼き蒸し(点心) / 手作り肉まん
（予熱あり）
➔P.68,69
過熱水蒸気 オーブン

レンジ 800W 加熱時間 約30秒
スチームレンジ 発酵 30W 加熱時間 8〜12分（下ごしらえ）

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4個分）

Ⓐ
- 長ねぎ（みじん切り）………¼本
- ごま油……………………… 小さじ1

Ⓑ
- 豚ひき肉 …………………… 60g
- 干ししいたけ（戻してあらめのみじん切り）……………………………… 3枚
- たけのこ水煮（あらめのみじん切り）……………………………… 30g
- しょうが（みじん切り）…… 小さじ1
- 片栗粉………………… 大さじ1½
- しょうゆ………………… 大さじ1
- 砂糖……………………… 小さじ1
- 塩、こしょう ……………… 各少々
- 鶏がらスープの素（顆粒）… 小さじ1
- 水………………………… 30mL

Ⓒ
- 小麦粉（強力粉）………… 100g
- 小麦粉（薄力粉）………… 50g
- 砂糖……………………… 大さじ1
- 塩……………………… 小さじ⅓弱

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）…3g
ぬるま湯（約40℃）……… 80〜90mL

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷耐熱容器にⒶを入れ レンジ800W 約30秒 加熱し、あら熱を取る。Ⓑを入れ、よく混ぜ合わせ、4等分しておく。➔P.72,73
❸ポリ袋（市販）にⒸとドライイーストを入れて混ぜ合わせ、ぬるま湯を加える。
❹**簡単パン**➔P.231 作りかた⑤〜⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、4個（1個約61g）に切り分けて丸める。
❺生地を丸くのばして②を包み、口をしっかり止める。
❻脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて⑤をのせ、グリル皿ふたをセットする。
❼焼き蒸し・いため物▶焼き蒸し(点心)▶手作り肉まん に設定してスタートし、予熱する。
❽予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、⑥のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置いて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」➔P.81

オート157 中華ちまき

オート調理 加熱時間の目安 予熱 約5分 約17分

焼き蒸し・いため物 / 焼き蒸し(点心) / 中華ちまき
（予熱あり）
➔P.68,69

レンジ 600W 加熱時間 9〜11分（下ごしらえ）
過熱水蒸気 オーブン

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（8個分）

もち米 ……………… カップ1（160g）
豚バラかたまり肉（1cmさいの目切り）……………………………………100g
たけのこ水煮（さいの目切り）…… 40g
にんじん（さいの目切り）…… 小¼本（約25g）
干ししいたけ（さいの目切り）…… 1枚
干しえび（あらみじん切り）………5g

Ⓐ
- 水………………………………… 50mL
- 鶏がらスープの素（顆粒）…… 小さじ⅓
- 干しえびと干ししいたけの戻し汁（合わせる）……………………………… 20mL
- しょうゆ………………………… 小さじ1
- オイスターソース……… 小さじ1
- 紹興酒（または酒）……… 大さじ½
- 塩、砂糖………………… 各小さじ½
- ごま油……………………… 大さじ½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷もち米は洗い、深めの容器に入れて水（分量外）を加えて、約1〜2時間つけて吸水させ、ざるに上げて水気を切る。
❸大きくて深めの容器に水気を切ったもち米と合わせたⒶ、残りの材料もすべて加えてかき混ぜ、ふたをする。
❹レンジ600W 9〜11分に設定してスタートし、残り時間3〜4分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。あら熱を取り、8等分する。➔P.72,73
❺約15cm×35cmの大きさに切ったオーブンシートで8等分した④を各々三角形になるように包む。
❻脚を閉じたグリル皿に⑤を中華ちまきのコツを参照して図のように並べ、グリル皿ふたをセットする。
❼焼き蒸し・いため物▶焼き蒸し(点心)▶中華ちまきに設定してスタートし、予熱する。
❽予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、⑥のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、ふたをしたグリル皿をテーブルプレートに置いて加熱する。

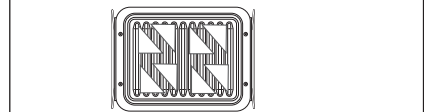
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

中華ちまきのコツ

●**分量は**
4〜8個まで作れます。

●**もち米の下ごしらえは**
大きくて深めの容器を使い、ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。

●**包みかたは**
中身が出ないようにしっかりと包みます。

●**並べかたは**
グリル皿の中央に寄せて並べます。

●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
ちまきをオーブンシートから取り出し、皿に移し換えてラップをし、レンジ600W で、様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート158 肉団子のもち米蒸し

オート調理 加熱時間の目安 予熱 約5分 約25分

焼き蒸し・いため物 / 焼き蒸し(点心) / 肉団子のもち米蒸し
（予熱あり）
➔P.68,69

過熱水蒸気 オーブン

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（16個分）

もち米………………………………… 120g
豚ひき肉 …………………………… 300g
玉ねぎ（みじん切り）…………… 100g

Ⓐ
- しょうが（みじん切り）… 大さじ1
- 卵（溶きほぐす）………………½個
- しょうゆ、砂糖、
- 鶏がらスープの素（顆粒）… 各小さじ1
- 片栗粉………………………大さじ2

葉レタス（ひとくち大にちぎる）……………………………………………適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷もち米は洗い、深めの容器に入れて水（分量外）を加えて、約1〜2時間つけて吸水させ、ざるに上げて水気を切る。
❸ボウルに豚ひき肉と玉ねぎ、Ⓐを加えて混ぜ、調味料と材料を合わせる。粘りがでるまでよく練り、16等分してそれぞれだんご状にまとめる。
❹水気をよく切ったもち米を③にまぶして、しっかりとくっつける。
❺脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、中央に④を寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
❻焼き蒸し・いため物▶焼き蒸し(点心)▶肉団子のもち米蒸しに設定してスタートし、予熱する。
❼予熱終了音が鳴ったらやけどに注意し、⑤のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、ふたをしたグリル皿をテーブルプレートに置いて加熱する。皿に葉レタスをのせ、もち米蒸しを盛る。

- 分量は8〜16個まで作れます。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

焼き蒸し・いため物（いため物）

オート159 焼きそば

オート調理｜加熱時間の目安　約11分

焼き蒸し・いため物
いため物
焼きそば
レンジ
スチーム
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料（2人分）

焼きそば用めん（ソース付き）……… 2袋
野菜ミックス…………………… 約100g
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）…… 50g
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ポリ袋（市販）にめんと野菜（水・大さじ2（分量外）、ソースをまぶす）を入れて混ぜ合わせる。
❸肉に塩、こしょうをし、脚を閉じたグリル皿に広げ、ポリ袋から取り出した②を広げる。
❹グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにテーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ 焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

オート160 焼きうどん

加熱時間の目安　約11分

給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。ポリ袋（市販）にうどん（2玉、約400g、ゆでた物）と野菜ミックス（約100g）、水（大さじ½）、しょうゆ（大さじ1）、塩、こしょう（各少々）を入れて混ぜ合わせる。豚薄切り肉（50g、ひとくち大に切る）に塩、こしょう（各少々）をし、脚を閉じたグリル皿に肉を広げ、ポリ袋から取り出してその上に広げてのせる。グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにテーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ 焼きうどん で加熱し、かき混ぜる。皿に盛り、かつおぶし（適量）をかける。

オート161 チンジャオロウスー（牛肉とピーマンの細切りいため）

オート調理｜加熱時間の目安　約11分

焼き蒸し・いため物
いため物
チンジャオロウスー
レンジ
スチーム
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料（2～3人分）

牛もも肉（細切り）…………………150g
Ⓐ ピーマン（種を取り、タテに細切り）‥4個
Ⓐ たけのこ水煮（細切り）……… 50g
Ⓑ しょうゆ ……………… 小さじ1
Ⓑ オイスターソース ……… 大さじ1
Ⓑ 酒 ……………………… 大さじ1
Ⓑ 砂糖 …………………… 小さじ1
Ⓑ 鶏がらスープの素（顆粒）… 小さじ1
Ⓑ 片栗粉 ………………… 小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷牛もも肉にかるく塩、こしょうをし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❸ポリ袋（市販）に②とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。
❹脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせる。
❺④にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ チンジャオロウスー で加熱し、かき混ぜる。

焼きそば、チンジャオロウスー、ホイコウロウのコツ

●一度に作れる分量は焼きそばは1～3人分です。チンジャオロウスー、ホイコウロウは表示の分量の0.8～1.5倍量です。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート162 ホイコウロウ（豚肉とキャベツの辛みそいため）

オート調理｜加熱時間の目安　約11分

焼き蒸し・いため物
いため物
ホイコウロウ
レンジ
スチーム
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料（2～3人分）

豚ロース肉（薄切り、ひとくち大に切る）
………………………………… 100g
Ⓐ キャベツ（ひとくち大に切る）100g
Ⓐ にんじん（薄切り）………… 50g
Ⓐ ピーマン（種を取り、乱切り）…… 2個
Ⓐ 長ねぎ（5mm幅のナナメ切り）… 50g
Ⓑ みそ ……………………… 大さじ1
Ⓑ 酒 ………………………… 大さじ2
Ⓑ 砂糖 ……………………… 小さじ1
Ⓑ 豆板醤 …………………… 小さじ½
Ⓑ 片栗粉 …………………… 小さじ½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚肉にかるく塩、こしょう（各少々・分量外）をし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❸ポリ袋（市販）に②とⒶ、合わせたⒷを入れ混ぜ合わせる。
❹脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせる。
❺④にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ ホイコウロウ で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
● 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

応用161 豚肉とピーマンの細切りいため

牛もも肉を豚肉（150g・薄切り、ひとくち大に切る）に換え、**チンジャオロウスーを参照して加熱する。**

応用162 鶏肉とキャベツの辛みそいため

豚肉を鶏もも肉（100g・そぎ切り、ひとくち大に切る）に換え、**ホイコウロウを参照して加熱する。**

オート163 鶏肉ときのこの中華いため

オート調理｜加熱時間の目安　約10分

焼き蒸し・いため物
いため物
鶏肉ときのこの中華いため
スチーム
レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料（2～3人分）

鶏もも肉（そぎ切り、ひとくち大に切る）… 80g
塩、こしょう …………………… 各少々
Ⓐ まいたけ（小房に分ける）‥ 約100g
Ⓐ しめじ（小房に分ける）…… 約100g
Ⓐ にんにくの芽（5cm長さに切る）……50g
Ⓐ にんじん（せん切り）………… 30g
Ⓑ しょうゆ ……………… 大さじ⅓
Ⓑ 酒 ……………………… 大さじ1
Ⓑ 砂糖 …………………… 小さじ⅓
Ⓑ オイスターソース …… 大さじ⅓
Ⓑ 豆板醤 ………………… 小さじ⅓
Ⓑ 片栗粉 ………………… 小さじ1
Ⓑ 塩、こしょう …………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷鶏肉にかるく塩、こしょう（各少々・分量外）をし、片栗粉小さじ1（分量外）をふり、よくまぶしておく。
❸ポリ袋（市販）に②とⒶ、合わせたⒷを入れて混ぜ合わせる。
❹脚を閉じたグリル皿にポリ袋から取り出した③を広げてのせる。
❺④にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ 鶏肉ときのこの中華いため で加熱し、かき混ぜる。

鶏肉ときのこの中華いためのコツ

●一度に作れる分量は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

応用163 豚肉ときのこの中華いため

鶏もも肉を豚肉（80g・薄切り、ひとくち大に切る）に換え、**鶏肉ときのこの中華いためを参照して加熱する。**

オート164 厚揚げと豚肉の豆板醤いため

オート調理｜加熱時間の目安　約10分

焼き蒸し・いため物
いため物
厚揚げと豚肉の豆板醤いため
スチーム
レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料（2人分）

厚揚げ…………………………… 200g
豚もも薄切り肉………………… 100g
塩、こしょう …………………… 各少々
片栗粉…………………………… 小さじ2
アスパラガス（乱切り）… 4本（約100g）
長ねぎ（ナナメ薄切り）……¼本（約25g）
にんにく（みじん切り）……………… ½片
しょうが（みじん切り）…………… ¼かけ
Ⓐ 豆板醤、砂糖 ……… 各小さじ⅔
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ1
Ⓐ 酒 ……………………… 小さじ1
Ⓐ 片栗粉 ………………… 小さじ1
Ⓐ お好みでごま油 ……………… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、薄切りにする。豚肉はひとくち大にし、塩、こしょうをして片栗粉をもみ込む。
❸合わせたⒶをポリ袋（市販）に入れ、②とアスパラガス、長ねぎ、にんにく、しょうがを入れて、かるく混ぜ合わせる。
❹脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷く。その上に③をポリ袋から取り出し広げてのせる。
❺④にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ 厚揚げと豚肉の豆板醤いため で加熱し、かき混ぜる。

厚揚げと豚肉の豆板醤いためのコツ

●1回に焼ける分量は表示の分量の0.8～表示の分量です。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは 皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート165 鶏そぼろ

オート調理｜加熱時間の目安　約10分

焼き蒸し・いため物
いため物
鶏そぼろ
レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料（4人分）

鶏ひき肉 ………………………… 300g
しょうゆ ………………………… 大さじ1
砂糖 ……………………………… 大さじ1
酒 ………………………………… 大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ボウルに材料を入れ、かるく混ぜ、オーブンシートの上に厚さ1～2cmに平らになるように置く。
❸脚を閉じたグリル皿に②を置き、グリル皿ふたをセットする。
❹蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ 鶏そぼろ で加熱する。
加熱後、スプーンなどでほぐす。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

鶏そぼろのコツ

●材料はなるべく平らにします。
●でこぼこしていると加熱むらができます。
●オーブンシートの型 ➔P.199 を使用すればグリル皿が汚れません。

焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 で使用する調味料のオリーブ油、ごま油、バターは、お好みにより風味付けのために入れてください。

オート 166 えびチリ

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ えびチリ　スチーム レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

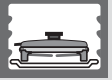
材料（2～3人分）

大正えび（殻付き）……………… 約250g

Ⓐ
- 長ねぎ（みじん切り）…… 大さじ2
- しょうが（みじん切り）… 小さじ1
- 片栗粉 ………………… 小さじ½
- トマトケチャップ …… 大さじ2
- 酒 ……………………… 大さじ4
- 砂糖 …………………… 小さじ1
- 豆板醤 ………………… 小さじ½
- 塩、こしょう …………… 各少々
- お好みでごま油 ……… 大さじ½

青菜（いためた物）………………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取って水気を切り、かるく塩、こしょう（分量外）をする。
❸②に片栗粉小さじ１（分量外）をふり、よくまぶしてから、合わせたⒶを入れてさっと混ぜる。
❹脚を閉じたグリル皿に③を広げてのせグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ えびチリ で加熱してかき混ぜ、青菜と一緒に盛り合わせる。

えびチリのコツ

- グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。
（火花（スパーク）の原因になります。）
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは 皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 167 ほたてのチリソース

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ ほたてのチリソース　スチーム レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2人分）

ほたて貝柱（半分に切る）…………150g
アスパラガス……………2本（約50g）
片栗粉…………………………大さじ1

Ⓐ
- 長ねぎ（みじん切り）…………大さじ2
- しょうが（みじん切り）…………10g
- にんにく（みじん切り）…………10g
- 豆板醤………………………小さじ½
- トマトケチャップ…………大さじ2
- 酒………………………………大さじ1
- しょうゆ………………………小さじ2
- 砂糖……………………………小さじ1
- 鶏がらスープの素（顆粒）……小さじ⅓
- 水……………………………カップ¼
- お好みでごま油…………小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ほたての水気を切り、アスパラガスは1本を5等分し、片栗粉をまぶしておく。
❸脚を閉じたグリル皿に②とⒶを入れてさっと混ぜ合わせる。
❹グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ ほたてのチリソース で加熱する。

ほたてのチリソースのコツ

- グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。
（火花（スパーク）の原因になります。）
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 168 魚介のチリソース

加熱時間の目安　約10分

えびチリのえびの換わりに市販の冷凍ミックス魚介（約250g）を解凍して、えびチリの作りかた③、④を参照し 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ 魚介のチリソース で加熱してかき混ぜる。

オート 169 にらレバいため

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ にらレバいため　スチーム レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2～3人分）

豚レバー（ひとくち大に切る）……200g

Ⓐ
- 酒……………………………大さじ1
- しょうが汁…………………大さじ1
- 片栗粉………………………大さじ1

にら（5cm長さに切る）‥1束（約100g）
玉ねぎ（薄切り）………小½個（約50g）
黄パプリカ（薄切り）………………50g
もやし……………………………100g

Ⓑ
- しょうが（みじん切り）………大さじ1
- にんにく（みじん切り）………大さじ1
- しょうゆ………………………大さじ1
- オイスターソース……………大さじ1
- 酒……………………………小さじ2
- 砂糖…………………………小さじ1
- 塩……………………………小さじ⅓
- お好みでごま油……………小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚レバーは、塩水につけ血抜きをし、合わせたⒶにつけこみ15分以上おく。
❸汁気をかるく切った②と合わせたⒷをポリ袋（市販）に入れる。にら以外の残りの材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
❹にらの½量を、脚を閉じてオーブンシートを敷いたグリル皿に広げ、その上にポリ袋から取り出した③をのせる。さらに残りのにらを広げてのせる。
❺④にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ にらレバいため で加熱し、かき混ぜる。

にらレバいためのコツ

- 一度に作れる分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは 皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 170 にら肉いため

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ にら肉いため　スチーム レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2～3人分）

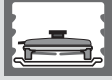
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）…200g

Ⓐ
- 酒……………………………大さじ1
- 塩、こしょう…………………各少々
- 片栗粉………………………大さじ1

にら（5cm長さに切る）‥1束（約100g）
もやし……………………………100g
玉ねぎ（薄切り）………小½個（約50g）
にんじん（せん切り）………………50g
しょうが（せん切り）………………少々

Ⓑ
- 豆板醤………………………小さじ½
- みりん………………………小さじ2
- 酒……………………………小さじ2
- しょうゆ……………………大さじ1
- オイスターソース…………大さじ1
- 鶏がらスープの素（顆粒）……小さじ1
- お好みでごま油……………小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷肉にⒶをもみこんで下味をつけておく。
❸②と合わせたⒷをポリ袋（市販）に入れ、にら以外の残りの材料もすべて入れ、かるく混ぜ合わせる。
❹にらの½量を、脚を閉じてオーブンシートを敷いたグリル皿に広げ、その上に③をのせる。残りのにらを上に広げてのせる。
❺④にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ にら肉いため で加熱し、かき混ぜる。

にら肉いためのコツ

- 一度に作れる分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは 皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 171 豚キムチいため

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ 豚キムチいため　スチーム レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2～3人分）

豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）‥150g

Ⓐ
- しょうが汁…………………小さじ1
- 酒………………………………少々

白菜キムチ（ひとくち大に切る）……………150g
小ねぎ（3cmに切る）………………50g
キャベツ（ひとくち大に切る）……………100g

Ⓑ
- しょうゆ………………………大さじ½
- みりん………………………大さじ½
- お好みでごま油……………小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豚バラ肉にⒶをもみ込んでおく。キムチは汁気をかるく切っておく。
❸②と野菜、合わせたⒷをかるく混ぜ合わせておき、脚を閉じてオーブンシートを敷いたグリル皿に広げてのせる。
❹③にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ 豚キムチいため で加熱し、かき混ぜる。

豚キムチいためのコツ

- 一度に作れる分量は0.8倍～表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは 皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 172 野菜いため

オート調理 | 加熱時間の目安　約7分

焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ 野菜いため　スチーム レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2～3人分）

野菜ミックス（約270gの物）… 1袋
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）… 80g

Ⓐ
- 塩、こしょう ……………… 各少々
- しょうゆ………………… 大さじ½
- 水 ……………………… 大さじ1
- お好みでオリーブ油 …… 大さじ1

塩、こしょう ……………………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷合わせたⒶをポリ袋（市販）に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
❸肉に塩、こしょうをかけて脚を閉じたグリル皿に広げ、ポリ袋から取り出した②を上にのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ 野菜いため で加熱する。

野菜いためのコツ

- 一度に作れる量は0.8～1.3倍量です。
- グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。
（火花（スパーク）の原因になります。）
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移し換えラップをして レンジ 500W で、様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 173 ブロッコリーの蒸しいため

オート調理 | 加熱時間の目安　約12分

焼き蒸し・いため物　いため物　ブロッコリーの蒸しいため　スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

→P.70

材料（2〜3人分）

- ブロッコリー（小房に分ける）…… 400g
- 赤パプリカ（1cm幅の細切り）…… 40g
- 黄パプリカ（1cm幅の細切り）…… 40g
- にんにく（薄切り）…… ½ 片
- Ⓐ 塩、こしょう……各少々
- Ⓐ 水……大さじ1
- Ⓐ お好みでオリーブ油……大さじ1
- Ⓑ マヨネーズ……大さじ2
- Ⓑ ヨーグルト……大さじ2
- Ⓑ 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷合わせたⒶをポリ袋（市販）に入れ、野菜を加えて混ぜ合わせる。
❸脚を閉じ、オーブンシートを敷いたグリル皿にポリ袋から取り出した②を広げ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ ブロッコリーの蒸しいため で加熱する。
❹ Ⓑを合わせてかける。

ブロッコリーの蒸しいためのコツ

- 一度に作れる分量は0.5倍〜表示の分量です。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、皿に移し換えラップをして レンジ500W で様子を見ながら加熱します。→P.72, 73

オート 174 もやしのカレー蒸しいため

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

焼き蒸し・いため物　いため物　もやしのカレー蒸しいため　スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

→P.70

材料（2人分）

- もやし…… 200g
- にら（5cm長さに切る）…… 30g
- にんじん（せん切り）…… 30g
- 豚バラ薄切り肉（ひとくち大に切る）…… 50g
- Ⓐ カレー粉……小さじ1
- Ⓐ しょうゆ……小さじ1
- Ⓐ お好みでオリーブ油……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷合わせたⒶをポリ袋（市販）に入れ、野菜と肉を加えて混ぜ合わせる。
❸②に塩、こしょうをかけ、脚を閉じたグリル皿に広げてのせる。
❹③にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ もやしのカレー蒸しいため で加熱する。

もやしのカレー蒸しいためのコツ

- グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

オート 175 ペペロンチーノ風野菜いため

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

焼き蒸し・いため物　いため物　ペペロンチーノ風野菜いため　スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

→P.70

材料（2人分）

- 赤パプリカ（ひとくち大）…½個（約60g）
- 黄パプリカ（ひとくち大）…½個（約60g）
- しめじ（小房に分ける）…… 50g
- アスパラガス（6等分に切る）… 2本（約50g）
- ブロッコリー（小房に分ける）…… 50g
- プチトマト（半分に切る）… 4個（約40g）
- Ⓐ にんにく（みじん切り）…… 5g
- Ⓐ 赤とうがらし（乾燥、小口切り）… ½片
- Ⓐ 白ワイン……大さじ1
- Ⓐ あらびき黒こしょう……少々
- Ⓐ 塩……少々
- Ⓐ お好みでオリーブ油……大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷野菜とⒶを混ぜ合わせ、脚を閉じたグリル皿に広げ、グリル皿ふたをセットし、ふたを蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ ペペロンチーノ風野菜いため で加熱する。

ペペロンチーノ風野菜いためのコツ

- グリル皿の汚れが気になるときはオーブンシートを敷きます。アルミホイルは敷かないでください。（火花（スパーク）の原因になります。）

オート 176 きのこのソテー

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

焼き蒸し・いため物　いため物　きのこのソテー　スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

→P.70

材料（4人分）

- エリンギ、しめじ、えのきだけなど合わせて……300ｇ
- 塩、こしょう……各少々
- お好みでバター……大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷きのこは石づきを取り、ひとくち大に切る。
❸脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、②を中央に置き、塩、こしょうを振ってバターを上にのせる。グリル皿ふたをセットする。
❹蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ きのこのソテー で加熱する。

オート 177 ほうれん草のソテー

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

焼き蒸し・いため物　葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）　いため物　ほうれん草のソテー　スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

→P.70

材料（4人分）

- ほうれん草…… 250ｇ
- コーン（缶詰）…… 50g
- 塩、こしょう……各少々
- お好みでバター……大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ほうれん草は洗ってかるく水気を切り、ラップで包み 葉・果菜の下ゆで で加熱し、水に取ってアク抜きをして3cm幅に切る。→P.66, 67
❸脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、②を広げ、塩、こしょうをし、バターを上にのせ、グリル皿ふたをセットする。
❹蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ ほうれん草のソテー で加熱する。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」→P.66, 67

応用 177 かぼちゃのごまあえ

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

焼き蒸し・いため物　いため物　ほうれん草のソテー　スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

→P.70

材料（4人分）

- かぼちゃ（1.5cm角に切る）…300ｇ
- Ⓐ しょうゆ……大さじ½
- Ⓐ 砂糖……大さじ1
- Ⓐ 酒……大さじ½
- Ⓐ みりん……大さじ½
- 白ごま……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷かぼちゃをボウルに入れて合わせたⒶを加え混ぜる。
❸脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて②を置き、グリル皿ふたをセットする。
❹蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ ほうれん草のソテー で加熱する。加熱後、白ごまをふりかけてあえる。

応用 177 ピーマンのごまあえ

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

焼き蒸し・いため物
いため物
ほうれん草のソテー
スチーム
レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4人分）

ピーマン（せん切り）…………200g
赤パプリカ（せん切り）……… 50g
黄パプリカ（せん切り）…………50g
白ごま ……………………………… 適量
Ⓐ しょうゆ ……………………小さじ2
　 塩、こしょう ……………… 各少々
　 お好みでごま油 …………小さじ2

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ピーマンと赤パプリカ、黄パプリカはボウルに入れてⒶを加え混ぜる。
❸脚を閉じたグリル皿にオーブンシート敷き、②の野菜を広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
❹蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ ほうれん草のソテー で加熱する。加熱後、白ごまをふりかけてあえる。

オート 178 さつまいものはちみつあえ（大学いも風）

オート調理 | 加熱時間の目安　約8分

焼き蒸し・いため物
いため物
さつまいものはちみつあえ
レンジ 800W 加熱時間 約1分30秒（下ごしらえ）
スチーム
レンジ
➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4人分）

さつまいも（1.5cm角に切る）‥250g
Ⓐ はちみつ ……………… 大さじ2
　 しょうゆ………………大さじ½
　 砂糖 ……………………… 大さじ1
　 塩 ………………………………… 少々
黒ごま ……………………………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷さつまいもはラップで包んで レンジ 800W 約1分30秒 で加熱し、ボウルに入れて合わせたⒶを加え混ぜる。➔P.72、73
❸脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き②を広げグリル皿ふたをセットする。
❹蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き 焼き蒸し・いため物 ▶ いため物 ▶ さつまいものはちみつあえ で加熱する。加熱後、黒ごまをふりかけてあえる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

蒸し物

オート 179 茶わん蒸し

オート調理 | 加熱時間の目安　約26分

蒸し物
茶わん蒸し
➔P.70
レンジ 200W 加熱時間 2～3分（下ごしらえ）
スチーム
レンジ
オーブン

テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4個分）

卵 ……………………………2個（約100mL）
Ⓐ だし汁 ………… 350～400mL
　 しょうゆ、塩 ………各小さじ½
　 みりん ……………………… 小さじ1
鶏肉（そぎ切り）…………………… 約40g
酒 ……………………………………… 少々
えび（殻付き）……………小4尾（約40g）
かまぼこ（薄切り）………………… 8枚
干ししいたけ（戻して石づきを取り、そぎ切り）
……………………………… 2枚（8切れ）
ゆでぎんなん ………………………… 8個
三つ葉 ……………………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
❸ 鶏肉は酒をふりかけておく。
えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❹ 深めの容器に③を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2～3分 で加熱する。➔P.72、73
❺ 茶わん蒸し容器に④を入れ、三つ葉以外の具を盛り込み、②を4等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜ、共ぶたをする。
❻ ⑤をテーブルプレートに右図を参照して並べて 蒸し物 ▶ 茶わん蒸し で加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

茶わん蒸し、洋風茶わん蒸しのコツ

●分量は
1～6個まで作れます。

●容器は
茶わん蒸しは直径が8cmくらいのふた付きの物でふたを含めた重量が約200g前後の物が適しています。洋風茶わん蒸しは直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型で、重量が90～100gの物が適しています。

●加熱する前の温度は
20～25℃にします。
低いときは、仕上がり調節を 強 に、高いときは 弱 にします。

●卵液は器の七分目くらいまで

●容器の置きかたは
4個以上はテーブルプレート中央の円の周囲に等間隔に離して並べます。（上から見た図）

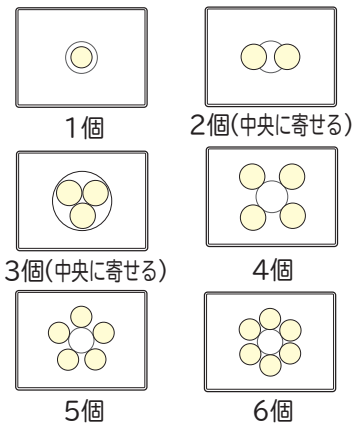
1個

2個（中央に寄せる）

3個（中央に寄せる）

4個

5個

6個

●加熱室は冷ましてから
オーブン 、 グリル 、 脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●取り出すときは注意する
容器は熱くなっています。お手持ちのオーブン用手袋や乾いたふきんなどを用いて、気をつけて出してください。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で、様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 180 洋風茶わん蒸し

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

蒸し物
洋風茶わん蒸し
➔P.70
スチーム
レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4個分）

卵 ……………………………………… 2個
Ⓐ 固形スープの素 …………… ½個
　 牛乳 ……………………… 120mL
　 生クリーム ………………… 50mL
ベーコン ……………………………… 1枚
アスパラガス ………………………… 1本
プチトマト …………………………… 2個
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ボウルに卵を割り入れてよく溶きほぐし、Ⓐと塩、こしょうを加えて混ぜ裏ごしする。
❸ベーコンは5mm幅に切り、アスパラガスは1cm幅に切る。プチトマトは1個を4等分する。
❹容器に③を入れたら、②を等分して注ぎ入れ、さっとかき混ぜる。
❺脚を閉じたグリル皿にペーパータオルを敷き、水約30mL（分量外）を注ぎ入れ、④をグリル皿中央に寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
❻ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして置き 蒸し物 ▶ 洋風茶わん蒸し で加熱する。

オート 181 鶏の酒蒸し

オート調理 | 加熱時間の目安　約13分

蒸し物
鶏の酒蒸し
➔P.70
スチーム
レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2枚分）

鶏むね肉（1枚約200gの物、4等分に切る）………………………………… 2枚
塩、こしょう …………………… 各少々
酒 ……………………………… 大さじ1
しょうが汁 ………………………… 少々
青じそ、にんじん（せん切り）、
アルファルファ ……………… 各適量
しょうゆ、練りからし ……… 各適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷鶏肉は皮にフォークや竹ぐしで穴を開け、塩、こしょうをして、厚みのあるところに、切り目を入れて、酒としょうが汁をふりかける。
❸脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き②をのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、蒸し物 ▶ 鶏の酒蒸し で加熱する。
❹しょうゆ、練りからしを合わせてからしじょうゆにする。酒蒸しを刺身状に切って皿に盛り、青じそ、にんじん、アルファルファを付け合せ、からしじょうゆを添える。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 182 中華風蒸しハンバーグ

材料（4個分）

- 木綿豆腐……………½丁（約150g）
- 豚ひき肉……………200g
- Ⓐ 塩、こしょう……………各少々
  - 紹興酒……………大さじ2
  - しょうゆ……………小さじ1
- 長ねぎ（みじん切り）……………大さじ2
- しょうが（みじん切り）……………⅓かけ
- 片栗粉……………30g
- 生しいたけ（薄切り）……………2枚
- しめじ（石づきを取り小房に分ける）……………100g
- Ⓑ しょうゆ、酒、ごま油 各大さじ1
  - 砂糖……………小さじ1
  - 鶏がらスープの素（顆粒）……………小さじ2
  - 片栗粉……………大さじ1強
  - 水……………カップ1½
- チンゲン菜（ゆでた物、根元から4分割する）……………約100g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豆腐はふきんなどで水気をふき取って1cm角に切る。
❸豚ひき肉にⒶを加えてよく混ぜ、粘りがでてきたら長ねぎ、しょうが、片栗粉、②を加えてよく混ぜて4等分する。
❹手にサラダ油（分量外）を付け、③を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
❺脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて④を並べて、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置いて 蒸し物 ▶ 中華風蒸しハンバーグ で加熱する。
❻小さめの鍋にしいたけ、しめじ、合わせたⒷを入れて煮立て、⑤にかけてゆでたチンゲン菜を添える。

- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、皿に移し換えラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート 183 鶏肉の蒸しハンバーグ

材料（4個分）

- 木綿豆腐……………110g
- 鶏ひき肉……………150g
- Ⓐ 塩……………小さじ1
  - しょうゆ……………小さじ2
  - こしょう……………少々
  - 卵（溶きほぐす）……………1個
- 玉ねぎ（みじん切り）……………75g
- しょうが（みじん切り）……………大さじ1
- 片栗粉……………大さじ1½
- 青じそ……………4枚
- ポン酢しょうゆ、大根おろし…各適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豆腐はふきんなどで水気を取り1cm角に切る。
❸鶏ひき肉にⒶを加えてよく混ぜ、粘りが出てきたら玉ねぎ、しょうが、片栗粉、②を加えてよく混ぜて4等分する。
❹手にサラダ油（分量外）を付け、4等分した③を各々片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませ上に青じそをのせる。
❺脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて④を並べ、グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、ふたをして 蒸し物 ▶ 鶏肉の蒸しハンバーグ で加熱する。
❻加熱後、ハンバーグを皿に盛り付けてポン酢しょうゆと大根おろしを添える。

- 分量は2～4個まで作れます。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移し換えラップをして、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート 184 キャベツとひき肉のミルフィーユ

材料（1～2人分）

- キャベツ（芯を取り除いた物）……………5枚（約100g）
- 豚ひき肉……………100g
- 塩、こしょう……………各少々
- ポン酢しょうゆ……………適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷オーブンシートの型の作りかた ➔P.199 を参照して型を作る。
❸キャベツはラップで包み、テーブルプレートに置き 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱する。➔P.66,67
❹ボウルにひき肉と塩、こしょうを入れしっかりと混ぜる。②の型に⅕量の豚ひき肉を敷き、その上に、キャベツ、豚ひき肉、キャベツの順に層になるように敷き詰め、一番上にキャベツを敷く。上から押さえて空気を抜き、全体に十字に浅く切り込みを入れる。この時、オーブンシートの型を切ってしまわないよう注意する。
❺脚を閉じたグリル皿に④を置き、グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして置き 蒸し物 ▶ キャベツとひき肉のミルフィーユ で加熱する。
❻加熱後切り分けて皿に取り、ポン酢しょうゆを添える。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.66,67

手動 タイ風肉団子のタピオカ包み

材料（20個分）

- サラダ油……………大さじ½
- Ⓐ コリアンダーの根（みじん切り）……………小さじ2
  - にんにく（みじん切り）……………1片
  - 黒こしょう……………小さじ1
- Ⓑ 豚ひき肉……………250g
  - 福神漬け（市販の物、みじん切り）……………150g
  - 玉ねぎ（みじん切り）……………中1個
  - やし砂糖……………300g
  - ナンプラー……………大さじ2
- ピーナツ（煎った物、みじん切り）……………100g
- タピオカ……………280g
- 熱湯……………カップ1
- フライドガーリック（市販の物）…適量
- 葉レタス（ひとくち大にちぎる）…適量

作りかた

❶ サラダ油とⒶを大きくて深めの耐熱ガラスボウルに入れて混ぜ合わせ レンジ 600W 1分～1分30秒 で加熱し、あら熱を取って冷ましておく。
❷Ⓑをよく混ぜ①に加えてよく混ぜ合わせ レンジ 600W 13～17分 に設定してスタートし、残り時間6～7分でかき混ぜ、再び加熱する。加熱後、ピーナツを加えてよく混ぜ レンジ 600W 1分30秒～3分 でさらに加熱しかき混ぜる。
❸加熱後、あら熱を取って冷まし、20等分してそれぞれだんご状にまとめる。
❹タピオカを水洗いして水気を切っておき、熱湯と合わせてよくかき混ぜ レンジ 600W 1分～1分30秒 で加熱しよくかき混ぜる。
❺④があたたかいうちに20等分し、タピオカをだんご状にした③にまぶして、しっかりとくっつける。平皿に10個のせてかるくラップをし レンジ 600W 2～4分 で加熱する。残りも同様にして加熱する。
❻加熱後、別の皿に葉レタスをのせ肉団子をのせフライドガーリックを散らす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

オート 185 肉団子のコーン包み

オート調理 加熱時間の目安 約19分
蒸し物
肉団子のコーン包み
➔P.70
スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク
満水

材料（2人分）

- 豚ひき肉……………200g
- Ⓐ しょうゆ、砂糖、酒… 各大さじ1
  - しょうが汁、ごま油… 各小さじ1
- 玉ねぎ（みじん切り）……………50g
- 片栗粉……………大さじ2
- コーン（缶詰）……………150g
- 片栗粉……………大さじ2
- 練りからし、しょうゆ……………各適量
- 菜の花……………100g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 豚ひき肉にⒶを加え、粘りが出るまでよく混ぜ、玉ねぎ、片栗粉を加えてさらに混ぜ合わせ16等分し、丸める。
❸ コーンは水気を取り片栗粉をまぶす。②に押し付けながら形を整えてオーブンシートを敷いたグリル皿に並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、蒸し物 ▶ 肉団子のコーン包み で加熱する。からしじょうゆなどで食べる。
❹ 菜の花は水で洗いかるく水気を切ってラップでピッタリと包み、葉・果菜の下ゆで で加熱し、水に取って色止めをする。水気を切って食べやすい大きさに切り皿に添える。➔P.66,67

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.66,67

手動 簡単肉まん

手動調理

手動	スチームレンジ発酵30W 加熱時間 8～12分	テーブルプレート
レンジ	レンジ200W 加熱時間 5～6分	給水タンク 空

➔P.72、73

材料（6個分）
簡単パンの生地（材料・作りかた ➔P.231）……1回分
冷凍シューマイ（室温に戻し、3～4つに切る）…6個

作りかた
❶簡単パン ➔P.231 作りかた①～⑧を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個（1個約45g）に切り分けて丸める。
❷生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。
❸深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。
❹テーブルプレートの中央に置き レンジ 200W 5～6分 で加熱する。加熱後はすぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
• シューマイを冷凍のミートボールなどに換えてもよいでしょう。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

オート186 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し

オート調理｜加熱時間の目安　約9分

蒸し物 れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し	レンジ500W 加熱時間 30～50秒（下ごしらえ） スチームレンジ	グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

➔P.70

材料（2人分）
れんこん（直径6～7cmの物、5mm厚さの半月切り）…16枚（約60ｇ）
Ⓐ
- 鶏ひき肉 …… 120g
- 長ねぎ（みじん切り）……大さじ1
- 卵黄 …… 1個分
- しょうゆ ……小さじ1
- 塩 …… 少々
- 片栗粉 ……大さじ1

ポン酢しょうゆ、大根おろし …… 各適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷れんこんは酢水につけておく。水気を切り、重ならないように広げてラップに包み、レンジ 500W 30～50秒 で加熱しあら熱を取る。➔P.72、73
❸Ⓐの材料をよく混ぜ合わせ8等分し、②のれんこんで挟み、厚さ1.5～2cmにする。
❹脚を閉じたグリル皿に③を並べ、グリル皿ふたをセットする。
❺ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 蒸し物 ▶ れんこんと鶏ひき肉の挟み蒸し で加熱する。
❻加熱後、皿に盛り付けてポン酢しょうゆと大根おろしを添える。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

オート187 鶏ひき肉の油揚げ蒸し

オート調理｜加熱時間の目安　約10分

蒸し物 鶏ひき肉の油揚げ蒸し	スチームレンジ	グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

➔P.70

材料（2人分）
油揚げ …… 2枚
鶏ひき肉 …… 100g
玉ねぎ（みじん切り）…… 大さじ1
しょうが（みじん切り）…… 小さじ½
にんじん（みじん切り）…… 大さじ1
生しいたけ（みじん切り）…… 1枚
Ⓐ
- しょうゆ …… 大さじ½
- みりん …… 小さじ1
- 酒 …… 大さじ½
- 塩 …… 少々
- 片栗粉 …… 小さじ2

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷油揚げはタテとヨコに切って4等分し、袋状に開いて油抜きをして水気を切る。
❸ボウルに鶏ひき肉と野菜、Ⓐを入れて混ぜ、8等分し、②に入れる。
❹脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、③を並べ、グリル皿ふたをセットする。
❺ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 蒸し物 ▶ 鶏ひき肉の油揚げ蒸し で加熱する。

オート188 油揚げのきんちゃく蒸し

オート調理｜加熱時間の目安　約22分

蒸し物 油揚げのきんちゃく蒸し	スチームレンジ	グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

➔P.70

材料（4人分）
油揚げ …… 4枚
Ⓐ
- だし汁 …… カップ1
- しょうゆ …… 大さじ4
- 砂糖 …… 大さじ4
- みりん …… 大さじ4

木綿豆腐 …… 200g
豚ひき肉 …… 150g
白滝（細かく切る）…… 100g
にんじん（せん切り）…… 30g
干ししいたけ（戻してせん切り）…… 2枚
グリンピース（缶詰）…… 少々
Ⓑ
- だし汁 …… 150mL
- 砂糖 …… 大さじ½
- しょうゆ …… 小さじ1
- 塩 …… 少々
- カレー粉 …… 小さじ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷油揚げは2つに切って裏返しにし、熱湯をかけて油抜きをし、水気を切ってⒶにつけておく。
❸豆腐は水切りをする。
❹容器に③を入れくずしてひき肉と混ぜ合わせ、白滝、野菜を加えてよく混ぜ、8等分する。
❺かるく汁気を切った②に④をつめ、口を楊枝で止める。
❻脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き⑤を並べ、Ⓑを混ぜ合わせて上からかけてグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、蒸し物 ▶ 油揚げのきんちゃく蒸し で加熱する。

オート189 牛肉とにんにくの芽の蒸し物

オート調理｜加熱時間の目安　約10分

蒸し物 牛肉とにんにくの芽の蒸し物	スチームレンジ	グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

➔P.70

材料（2人分）
牛薄切り肉 …… 200g
にんにくの芽 …… 5本（約50ｇ）
酒 …… 大さじ1
Ⓐ
- みそ …… 大さじ1
- しょうゆ …… 小さじ1
- 砂糖 …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷牛肉はひとくち大に切り、酒をふっておく。にんにくの芽は5cm幅に切る。
❸ポリ袋（市販）に②と合わせたⒶを入れてよく混ぜる。
❹脚を閉じたグリル皿の上に③をポリ袋から取り出して広げ、グリル皿ふたをセットする。
❺ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 蒸し物 ▶ 牛肉とにんにくの芽の蒸し物 で加熱する。

オート190 蒸し春巻き

オート調理｜加熱時間の目安　約10分

蒸し物 蒸し春巻き	スチームレンジ	グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

➔P.70

材料（8本分）
春巻きの皮（市販の物）…… 4枚
むきえび …… 100g
豚肉（しゃぶしゃぶ用）…… 50g
にら …… 20g
もやし …… 80g
Ⓐ
- 水 …… 大さじ1
- 薄力粉 …… 大さじ1

ポン酢しょうゆ、スイートチリソース …… 各適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷むきえびは1.5～2cm角に切り、にらは3cm幅に切る。春巻きの皮は長方形に2等分しておく。
❸春巻きの皮の上ににらを置き、その上にもやし、豚肉、むきえびの順に材料を置き、手前から巻いて、巻き終わりを合わせたⒶでしっかりとくっつける。両端は開いたままにする。
❹脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、③を巻き終わりを下にして並べ、グリル皿ふたをセットする。
❺ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして置き 蒸し物 ▶ 蒸し春巻き で加熱する。
❻お好みでポン酢しょうゆやスイートチリソースをつける。

オート 191 白身魚の蒸しカルパッチョ

オート調理 加熱時間の目安　約5分

蒸し物 白身魚の蒸しカルパッチョ →P.70
スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2～3人分）

白身魚（たいまたはかれいなど、刺身用の物）……300g
- Ⓐ オリーブ油……大さじ1
- Ⓐ しょうゆ……小さじ2
- Ⓐ 酢……大さじ1
- Ⓐ マスタード……小さじ1
- Ⓐ レモン汁……小さじ1

プチトマト（4等分する）……2個
イタリアンパセリ……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷白身魚は1cmのそぎ切りにし、水気をよくふき取っておく。
❸脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き②を重ならないように広げてのせ、グリル皿ふたをセットする。
❹③のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 蒸し物 ▶ 白身魚の蒸しカルパッチョ で加熱する。
❺加熱後、皿に盛り混ぜ合わせたⒶをかけてプチトマトとイタリアンパセリを添える。

〔ひとくちメモ〕
・表示の0.8～1.2倍量まで作れます。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.72、73

オート 192 えびと野菜の白ワイン蒸し

オート調理 加熱時間の目安　約12分

蒸し物 えびと野菜の白ワイン蒸し →P.70
スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2～3人分）

大正えび（またはブラックタイガー）……10尾（約250g）
じゃがいも（1cm角に切る）……100g
玉ねぎ（1cm角に切る）……100g
赤パプリカ（1cm角に切る）……30g
黄パプリカ（1cm角に切る）……30g
マッシュルーム（石づきを取る）……6個
にんにく（薄切り）……1片
- Ⓐ 白ワイン……カップ¼
- Ⓐ オリーブ油……大さじ1
- Ⓐ 塩、こしょう……各少々
- Ⓐ しょうゆ……小さじ1
- Ⓐ スープ（固形スープの素½個を溶く）……カップ¾
- Ⓐ タイム（生、または乾燥品）…少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❸②と残りの材料を脚を閉じたグリル皿に並べ、合わせたⒶを上からかける。
❹③にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、蒸し物 ▶ えびと野菜の白ワイン蒸し で加熱する。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.72、73

オート 193 えびとアボカドの蒸しサラダ

オート調理 加熱時間の目安　約10分

蒸し物 えびとアボカドの蒸しサラダ →P.70
スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2人分）

むきえび（大）……150g
酒……大さじ1
アボカド……小1個（約100g）
- Ⓐ わさび……小さじ½
- Ⓐ マヨネーズ……大さじ1
- Ⓐ レモン汁……小さじ1
- Ⓐ しょうゆ……小さじ½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷アボカドは種と皮を取り、ひとくち大に切る。むきえびは背わたを取って酒をふりかけておく。
❸脚を閉じたグリル皿にアボカドと水気を切ったむきえびを広げ、グリル皿ふたをセットする。
❹ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、蒸し物 ▶ えびとアボカドの蒸しサラダ で加熱する。
❺皿に移して合わせたⒶをかける。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.72、73

オート 194 いかのわたみそ蒸し

オート調理 加熱時間の目安　約10分

蒸し物 いかのわたみそ蒸し →P.70
スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2～3人分）

いか（生食用、内臓付き、1杯約300gの物）……1杯
- Ⓐ みそ……大さじ1
- Ⓐ しょうゆ……小さじ1
- Ⓐ 砂糖……小さじ1

あさつき（小口切り）……適量
七味とうがらし……少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷いかは内臓を破かないように取り出し、よく洗い水気を切って皮をむき1cm幅に切る。ゲソは吸盤を取り除いてひとくち大に切っておく。
❸わたから墨袋を破かないように取り除き、ボウルにわたを20g絞り出しⒶと混ぜ合わせる。
❹②のいか130gを③に入れてよく混ぜる。
❺脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、④を重ならないように広げ、グリル皿ふたをセットする。
❻ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 蒸し物 ▶ いかのわたみそ蒸し で加熱する。
❼加熱終了後、かき混ぜて皿に盛り、あさつきを散らし、お好みで七味とうがらしをかける。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.72、73

オート 195 小松菜の蒸し物

オート調理 加熱時間の目安　約10分

蒸し物 小松菜の蒸し物 →P.70
スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（3～4人分）

絹ごし豆腐……300g
小松菜（3cm長さに切る）……120g
- Ⓐ だし汁……カップ¾
- Ⓐ しょうゆ……小さじ2
- Ⓐ みりん……大さじ1
- Ⓑ 小ねぎ（小口切り）……50g
- Ⓑ にんにく（すりおろす）…小さじ1
- Ⓑ 白すりごま……大さじ1
- Ⓑ しょうゆ……大さじ4
- Ⓑ ごま油……大さじ1
- Ⓑ 一味とうがらし……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豆腐は水気をふき取って2cm角に切る。
❸②と小松菜を、脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて並べ、合わせたⒶをかけ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置いて 蒸し物 ▶ 小松菜の蒸し物 で加熱する。
❹ 合わせた Ⓑを③にかける。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.72、73

オート 196 蒸しブロッコリー

オート調理 加熱時間の目安　約10分

蒸し物 蒸しブロッコリー →P.70
スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（2～3人分）

ブロッコリー（小房に分ける）……300g
塩……少々
生ハム……10～12枚

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷脚を閉じたグリル皿にブロッコリーをのせ、塩をふってグリル皿ふたをセットする。
❸② のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 蒸し物 ▶ 蒸しブロッコリー で加熱する。
❹加熱後、生ハムで巻く。

〔ひとくちメモ〕
●表示の0.8～1.2倍量まで作れます。
●生ハムで巻かずにドレッシング（市販の物）をかけてサラダにしてもよいでしょう。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.72、73

オート197 しめじのイタリアン蒸し

オート調理｜加熱時間の目安　約10分

蒸し物 しめじのイタリアン蒸し ➔P.70　スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート

給水タンク 満水

材料（2〜3人分）

しめじ（小房に分ける）…………200ｇ
トマト（3cm角に切る）…1個（約150ｇ）
玉ねぎ（薄切り）………………100ｇ
にんにく（みじん切り）………½片
Ⓐ
- 白ワイン…………………大さじ1
- オリーブ油……………大さじ½
- 塩………………………小さじ⅓
- こしょう……………………少々
- スープ（固形スープの素½個を溶く）…………………………カップ½
- バジル（生、または乾燥品）…少々
- 粉チーズ…………………小さじ1

パセリ（みじん切り）……………適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷パセリ以外の野菜を脚を閉じたグリル皿に並べ、合わせたⒶを上からかける。
❸②にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、蒸し物 ▶ しめじのイタリアン蒸し で加熱する。
❹皿に盛りつけ、パセリをかける。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート198 ベーコンとレタスの蒸し物

オート調理｜加熱時間の目安　約10分

蒸し物 ベーコンとレタスの蒸し物 ➔P.70　スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート

給水タンク 満水

材料（2人分）

レタス……………6枚（約180ｇ）
ベーコン…………………………4枚
塩、こしょう……………………各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ベーコンは1枚を4等分し、脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて広げる。
❸レタスは洗って水気を切り、ひとくち大にちぎって②の上にのせる。
❹③に塩、こしょうをして、グリル皿ふたをセットする。
❺ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 蒸し物 ▶ ベーコンとレタスの蒸し物 で加熱する。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート199 かぶら蒸し

オート調理｜加熱時間の目安　約9分

蒸し物 かぶら蒸し ➔P.70　スチーム レンジ

テーブルプレート

給水タンク 満水

材料（4人分）

かぶ…………………………6個（約480ｇ）
鶏肉（そぎ切り）………………約80ｇ
酒、しょうゆ……………………各小さじ1
むきえび……………………………約80ｇ
Ⓐ
- グリンピース（缶詰）…………40ｇ
- 片栗粉……………………………大さじ2
- 卵（溶きほぐす）………………1個
- 塩……………………………………少々

〈あん〉
Ⓑ
- だし汁……………………………カップ1
- しょうゆ…………………………大さじ1
- みりん……………………………大さじ1
- 塩……………………………………少々

Ⓒ
- 片栗粉……………………………小さじ1
- 水……………………………………5mL

しょうが（すりおろす）…………適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷鶏肉とえびは酒としょうゆで下味をつけておく。
❸かぶは皮をむいてすりおろし、ざるに上げて水気をかるく切り、ボウルに入れて Ⓐと混ぜ合わせる。
❹深めの耐熱容器に②を4等分して入れ、その上に③も4等分してかけて、容器にひとつずつラップをかける。
❺④をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図 ➔P.175 を参照して並べ 蒸し物 ▶ かぶら蒸し で加熱する。
❻小さめの鍋にあんの材料Ⓑを入れて煮立て、Ⓒ（水溶き片栗粉）を加え、とろみをつける。
❼⑤に⑥のあんをかけ、しょうがをのせる。

かぶら蒸しのコツ

●**分量は**
1〜4個までです。
●**容器は**
耐熱性容器で重量が約200g前後の物が適しています。
● **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
レンジ200W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート200 里いものきぬかつぎ

オート調理｜加熱時間の目安　約4分

蒸し物 里いものきぬかつぎ ➔P.70　レンジ

テーブルプレート

給水タンク 空

材料（4人分）

里いも…………小10個（約300g）
ごま塩………………………………少々

作りかた

❶里いもは皮のまま上から⅓くらいのところに包丁で浅く切り目を入れ、ラップで包み 蒸し物 ▶ 里いものきぬかつぎ で加熱し、上⅓ の皮をむき、ごま塩をかける。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ600W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 201 じゃがいものスフレ風

オート調理｜加熱時間の目安　約8分

蒸し物
じゃがいものスフレ風
→P.70
レンジ800W 加熱時間 約1分30秒（下ごしらえ）
スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4個分、1個約100gの容器）

じゃがいも……70g
生クリーム……70mL
卵白……1個分
塩、こしょう……各適量
スープ（固形スープの素¼個を溶く）……20mL

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷じゃがいもはよく洗い、皮をむいて角切りにしラップをして レンジ 800W 約1分30秒 加熱し、裏ごしして冷ましておく。→P.72、73
❸生クリームは5～7分立てに泡立て、卵白は塩少々（分量外）を入れ、ツノが立つまで泡立てる。
❹ボウルに②とスープ、泡立てた③の生クリームを入れて混ぜる。さらに③で泡立てた卵白の⅓を混ぜて生地をなじませたら、残りの卵白を加えゴムベラで卵白の泡をつぶさないようにさっくりと混ぜスフレ型の容器に等分して入れる。
❺脚を閉じたグリル皿にペーパータオルを敷き、水約30mL（分量外）を注ぎ入れ、グリル皿の中央に④を寄せて並べ、グリル皿ふたをセットする。
❻⑤のふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 蒸し物 ▶ じゃがいものスフレ風 で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.72、73

オート 202 豆腐とえびのしんじょ

オート調理｜加熱時間の目安　約10分

蒸し物
豆腐とえびのしんじょ
→P.70
スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（6個分）

絹ごし豆腐……100g
むきえび……100g
はんぺん……100g
枝豆……50g
片栗粉……大さじ1
塩……少々
Ⓐ だし汁……100mL
　みりん……小さじ½
　しょうゆ……小さじ1
　塩……少々
Ⓑ 片栗粉……小さじ1
　水……5mL
三つ葉……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷豆腐は水気を切っておく。むきえびは包丁でたたいておく。
❸すり鉢にはんぺんと②をちぎって入れ、すり混ぜ、なめらかになったら枝豆、片栗粉、塩を入れ良く混ぜる。
❹脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、6等分した③を丸くなるようにスプーンなどで形を作り、その上に並べ、グリル皿ふたをセットする。
❺ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 蒸し物 ▶ 豆腐とえびのしんじょ で加熱する。
❻小さめの鍋にⒶを入れて煮立て、Ⓑ（水溶き片栗粉）を加えとろみをつける。
❼⑤を器に移し、⑥をかけて三つ葉を散らす。

豆腐とえびのしんじょのコツ

●すり鉢の変わりにフードプロセッサーを使用してもよいでしょう。

オート 203 蒸しオムレツ

オート調理｜加熱時間の目安　約10分

蒸し物
蒸しオムレツ
→P.70
スチーム レンジ
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（直径7.5cm、高さ4cmスフレ型4個分、1個約100gの容器）

卵……3個（約150mL）
なめたけ……30g
塩、こしょう……各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷材料を合わせてよくかき混ぜ、薄くバター（分量外）を塗ったスフレ型の容器に流し入れる。
❸脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、グリル皿の中央に寄せて置きグリル皿ふたをセットする。
❹③のふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き 蒸し物 ▶ 蒸しオムレツ で加熱する。
❺加熱後、ふたをしたまま5～10分蒸らす。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。→P.72、73

オート 204 卵豆腐

オート調理｜加熱時間の目安　約40分

蒸し物
卵豆腐
→P.70
オーブン スチーム 過熱水蒸気
黒皿 下段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（14.5×13.0cm、高さ4.5cmの金属製流し、4人分）

卵（溶きほぐす）…4個（約200mL）
Ⓐ だし汁…カップ2
　みりん…小さじ2
　薄口しょうゆ…小さじ1
　塩…小さじ½
Ⓑ だし汁…カップ½
　みりん…大さじ½
　薄口しょうゆ…小さじ½
　塩…少々
Ⓒ 片栗粉…小さじ1
　水…5mL
わさび（すりおろす）…適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに卵を入れ、合わせたⒶを加えて混ぜ、裏ごしする。
❸ 水でぬらした型に②を入れ、硫酸紙（ケーキ用型紙）を水につけて型にぴったりと付け、おおいをする。
❹ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に③をのせ、下段に入れて 蒸し物 ▶ 卵豆腐 で加熱し、そのままにしばらくおいてから冷やす。
❺小鍋にⒷを入れてひと煮立ちしたらⒸ（水溶き片栗粉）を加えてあんを作り、切り分けた④にかけ、わさびをのせる。

卵豆腐のコツ

●**分量は**
表示の0.8～1.2倍量まで作れます。
●**型は**
流し型は表示している大きさで底が取り外せる金属製の型を使ってください。金属製でも大き過ぎたり小さ過ぎたりするときれいに仕上がらないことがあります。ポリプロピレン製の型は使えません。
●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
過熱水蒸気オーブン 予熱なし 140℃ で様子を見ながら加熱します。
→P.80
●**硫酸紙でおおって**
表面に熱風が直接あたるときれいに仕上がりません。熱風があたらないように硫酸紙（ケーキ用型紙）でおおいをして加熱します。
●**卵とだし汁は1対2の割合で**
卵液が薄いとかたまりにくくなります。
●**卵液の温度は20～25℃の物を**
卵液の温度が低いときは仕上がり調節 強 に、卵液の温度が高いときは 弱 に調節します。

オート 205 手作り豆腐

オート調理 ｜加熱時間の目安　約22分

材料（4個分）
豆乳（成分無調整、大豆固形成分10%以上の物）
…………………………… 500mL
にがり …………………… 30～40mL
〈あん〉
Ⓐ だし汁 …………………… カップ½
みりん …………………… 小さじ½
しょうゆ ………………… 小さじ1
塩 ……………………………… 少々
Ⓑ 片栗粉 …………………… 小さじ1
水 ……………………………… 5mL
しょうが（すりおろす）………… 適量
あさつき（小口切り）………… 適量

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ ボウルに豆乳とにがりを入れよく混ぜる。
❸ 茶わん蒸し容器に②を4等分して注ぎ入れ、共ぶたをする。
❹ ③をテーブルプレートに茶わん蒸しの置きかたの図 ➔P.175 を参照して並べ 蒸し物 ▶ 手作り豆腐 で加熱する。
❺ 小さめの鍋にあんの材料Ⓐを入れて煮立て、Ⓑ（水溶き片栗粉）を加え、とろみをつける。
❻ ④に⑤のあんをかけ、おろししょうが、あさつきをのせる。

〔ひとくちメモ〕
● でき上がりの豆腐の固さは、豆乳の温度やにがりの種類、量によってかわります。
● にがりの量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
● あんの換わりに、湯豆腐用のたれをかけてもよいでしょう。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 206 ごま豆腐

オート調理 ｜加熱時間の目安　約25分

材料（14×13cm、高さ4.5cmの金属製流し型1個分）
黒練りごま ………………………… 80g
Ⓐ くず粉 ……………………… 80g
水 ……………………………… 500mL
塩 ……………………………………… 少々
わさび、しょうゆ ……………… 各適量

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷鍋に黒練りごまを入れ、合わせたⒶを少しずつ加えながらよく混ぜる。火にかけて弱火にし、塩を加えて混ぜ、ゆるくとろみがつくまで木しゃもじで鍋底をよくかき混ぜる。
❸水でぬらした型に②を入れて表面を平らにし、硫酸紙（ケーキ用型紙）のまわりに水を付けて型にぴったりと付け、おおいをする。
❹ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れて③をのせ 下段 に入れて 蒸し物 ▶ ごま豆腐 で加熱する。加熱後に硫酸紙を外し、ラップをかけてよく冷ましてから冷蔵室で冷やし、しょうゆをかけてわさびをのせる。

ごま豆腐のコツ
●**分量は**
1回で作れる分量は表示の分量の0.8～1.2倍量です。
●**弱火にかけて**
鍋を火にかけてかき混ぜるときは、弱火でじっくり加熱します。粘度がでてくるときは鍋底から始まるので、焦げ付かないようにしてよくかき混ぜます。全体的にゆるくとろみが付いてきたら火を消し、よくかき混ぜてダマにならないよう均一にします。
● **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
過熱水蒸気オーブン 予熱なし 140℃ で様子を見ながら加熱します。
➔P.80
●**できあがりの豆腐の固さは、**
くず粉や練りごまの種類、鍋で加熱した時の固さによってかわります。
お好みで、黒練りごまを白練りごまにしたり、わさびとしょうゆを黒みつに換えてもいいでしょう。

揚げ物

オート 207 鶏のから揚げ
オート 208 鶏のから揚げ（脱脂）

※ ヘルシー から 鶏のから揚げ（脱脂） が選べます。➔P.42

オート調理 ｜
標準　加熱時間の目安　約16分
脱脂　予熱　約 3分
加熱時間の目安　約25分

揚げ物 / 鶏のから揚げ / ➔P.70	標準　レンジ　グリル
揚げ物 / 鶏のから揚げ（脱脂）（予熱あり） / ➔P.68、69	脱脂　レンジ　オーブン　過熱水蒸気　グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク　標準 空　脱脂 満水

鶏のから揚げ（12個分）

カロリーカット値	約199kcal減	※1
調理後のカロリー	約855kcal	※2

※1　一般調理器と「脱脂」で調理した場合のカロリー比較
※2 「脱脂」による調理後の食品のカロリー（日立調べ）

材料（12個分）
鶏もも肉（皮付き、1枚約250gの物）…… 2枚
Ⓐ しょうゆ ………………… 大さじ2
酒 ……………………………… 大さじ1½
しょうが（すりおろす）……… 小さじ1½
にんにく（すりおろす）……… 小さじ1½
こしょう …………………… 少々
片栗粉 ………………………… 大さじ1

作りかた
❶鶏のから揚げ（脱脂）を選択する場合は、給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷鶏肉は1枚を6等分してⒶにつけ込み、15分以上おく。
❸②の汁気をかるく切っておき、ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、そこへ鶏肉を加えてもみ込むようにしてまぶす。
❹③の鶏肉を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 揚げ物 ▶ 鶏のから揚げ で加熱する。

鶏のから揚げのコツ
●**分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。
●**片栗粉の量は**
油を使わないので少量にします。
たくさんまぶすと粉が残る仕上がりになります。
●**骨付きの鶏肉は**
仕上がり調節を 強 にします。
●**市販のから揚げ粉は**
Ⓐと片栗粉の換わりに使うと便利です。
から揚げ粉の量は、食品メーカーの指示に従い調整します。
●**グリル皿の汚れが気になるときは**
オーブンシートを敷きます。アルミホイルは使わないでください。
（火花（スパーク）のおそれ）
● **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

応用 207 たらのから揚げ

材料・作りかた
鶏肉をたら（1切れ約100gの物4切れ・ひとくち大に切る）に換え、**鶏のから揚げ** を参照して加熱する。

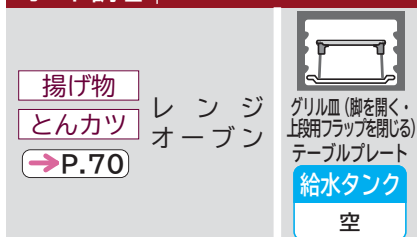
応用 207 豚のから揚げ

材料・作りかた
鶏肉を豚バラ肉400g（1.5cm厚さでひとくち大・12切れ）に換え、**鶏のから揚げ** を参照して加熱する。

オート209 とんカツ

オート調理｜加熱時間の目安　約17分

揚げ物　とんカツ　➔P.70　レンジ オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4枚分）
豚ロース肉（1枚約100gの物）…4枚
塩、こしょう……各少々
小麦粉（薄力粉）……大さじ2強
卵（溶きほぐす）……1個
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）……適量

作りかた
❶豚ロース肉に塩、こしょうをする。
❷①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 揚げ物▶とんカツ で加熱する。

とんカツのコツ
●一度に加熱できる分量は2～4枚です。
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。➔P.78

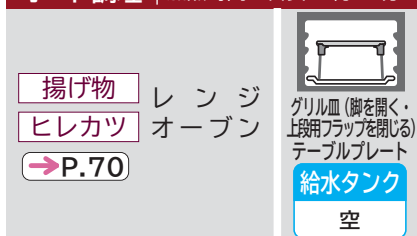
煎りパン粉の作りかた

フライパンにパン粉とオリーブ油またはひまわり油を入れ、中火で煎り、焦がさないように途中でこまめにゆすって煎る。

オート210 ヒレカツ

オート調理｜加熱時間の目安　約22分

揚げ物　ヒレカツ　➔P.70　レンジ オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（16個分）
豚ヒレ肉（かたまり）……400g
塩、こしょう……各少々
小麦粉（薄力粉）……大さじ2強
卵（溶きほぐす）……1個
煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）……適量

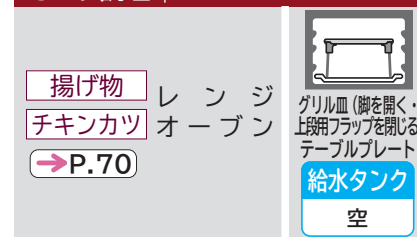
作りかた
❶豚ヒレ肉は16等分に切り、塩、こしょうをする。
❷①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につける。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 揚げ物▶ヒレカツ で加熱する。

ヒレカツのコツ
●一度に加熱できる分量は200～400gです。
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、裏返して オーブン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート211 チキンカツ

オート調理｜加熱時間の目安　約10分

揚げ物　チキンカツ　➔P.70　レンジ オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（12個分）
鶏ささみ……4本
塩、こしょう……各少々
小麦粉（薄力粉）……大さじ2強
卵（溶きほぐす）……1個
煎りパン粉➔P.188（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）……適量

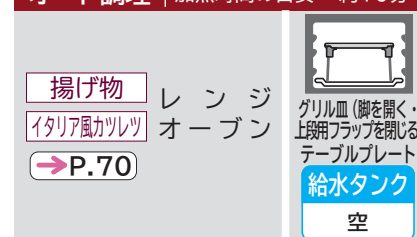
作りかた
❶鶏ささみは3等分にし、塩、こしょうをする。
❷①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順に付ける。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 揚げ物▶チキンカツ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 一度に加熱できる分量は表示の0.8倍～表示の分量です。
• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、裏返して オーブン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート212 イタリア風カツレツ

オート調理｜加熱時間の目安　約10分

揚げ物　イタリア風カツレツ　➔P.70　レンジ オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク 空

材料（2枚分）
豚ロース肉（1枚約100gの物）…2枚
塩、こしょう……各少々
パン粉……20g
粉チーズ……10g
バジル（乾燥）……適量
小麦粉（薄力粉）……大さじ2
卵（溶きほぐす）……1個

イタリア風カツレツのコツ
●一度に加熱できる分量は2～4枚です。
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、裏返して オーブン 予熱なし 1段 190℃で様子を見ながら加熱します。➔P.78

作りかた
❶パン粉は目の細かいざるなどに入れてふるい、細かくして粉チーズと乾燥バジルを加える。
❷豚ロース肉は筋切りをして塩、こしょうをして3等分にしておく。
❸水分をよくふき取った②に薄力粉、卵、①の順につけ、脚を開いたグリル皿の中央に並べる。
❹③をテーブルプレートに置き、揚げ物▶イタリア風カツレツ で加熱する。

オート 213 えびフライ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約16分

揚げ物　えびフライ　➔P.70
オーブン　過熱水蒸気　グリル
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（12本分）
- 大正えび（またはブラックタイガー）……12尾
- 小麦粉（薄力粉）……大さじ2
- 卵（溶きほぐす）……1個
- 塩、こしょう……各少々
- Ⓐ 煎りパン粉（➔P.188）（パン粉60g、オリーブ油または、ひまわり油大さじ1強で作る）……適量
- Ⓐ パセリ（みじん切り）……少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。Ⓐは合わせておく。
❸えびに塩、こしょうをし、小麦粉、卵、Ⓐの順につける。
❹③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 揚げ物▶えびフライ で加熱する。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、裏返して オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

応用 213 白身魚のフライ

材料・作りかた

白身魚の切り身（1切れ約100gの物・4切れ）を3等分に切って、えびフライの作りかたと同様に加熱する。

応用 213 かきフライ

材料・作りかた

かき（むき身・8〜12個）は薄い塩水でサッと洗って水気を切り、えびフライの作りかたと同様に加熱する。

オート 214 あじのチーズパン粉フライ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約14分

揚げ物　あじのチーズパン粉フライ　➔P.70
レンジ　オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク　空

材料（4枚分）
- あじ（3枚におろした物）……中2尾分
- Ⓐ 煎りパン粉（➔P.188）（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）……適量
- Ⓐ 粉チーズ……大さじ2
- Ⓐ 青じそ（みじん切り）……大さじ1
- 小麦粉（薄力粉）……大さじ2
- 卵（溶きほぐす）……1個
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶あじの両面に塩、こしょうをふる。
❷水気を取り、小麦粉、卵、混ぜ合わせたⒶの順につける。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に皮を下にして並べ、テーブルプレートに置き 揚げ物▶あじのチーズパン粉フライ で加熱する。

あじのチーズパン粉フライのコツ

●**分量は**
0.5倍〜表示の分量まで作れます。
● **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
裏返して オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート 215 えびの天ぷら

オート調理 ｜加熱時間の目安　約17分

揚げ物　えびの天ぷら　➔P.70
オーブン　過熱水蒸気　グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（12尾分）
- 大正えび（またはブラックタイガー）……12尾
- 小麦粉（薄力粉）……大さじ1強
- 卵（溶きほぐす）……½個
- 天かす……約60g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷天かすをビニール袋に入れ、めん棒で細かく砕く。えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❸ 水気を切ったえびに小麦粉、卵、②の順につける。
❹ 脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き 揚げ物▶えびの天ぷら で加熱する。

応用 215 魚介の天ぷら

材料・作りかた

えびの換わりにきす、いか、あなごに換える。

応用 215 野菜の天ぷら

材料・作りかた

えびの換わりにかぼちゃ、さつまいも、れんこんに換える。

えびの天ぷらのコツ

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8〜1.3倍量です。
● **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
裏返して オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78
●**冷めた天ぷらのあたためは**
あたためコース▶天ぷらのあたため で加熱します。
●**油は使わない**
衣は天かすを使います。
●**材料の大きさ、厚さはそろえて**
大きさは同じくらいの物を使います。かぼちゃやさつまいもなどの野菜は、5mmくらいの厚さに切ります。

オート 216 かき揚げ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約12分

揚げ物　かき揚げ　➔P.70
レンジ　グリル

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート
給水タンク　空

材料（9枚分）
- Ⓐ むきえび（背わたを取り1cmに切る）……30g
- Ⓐ さつまいも（5mm角切り）・30g
- Ⓐ にんじん（5mm角切り）……30g
- Ⓐ ごぼう（細切り）……30g
- Ⓐ みつば（2cm幅に切る）……1束（15g）
- サラダ油……大さじ½
- 小麦粉（薄力粉）……8g
- Ⓑ 小麦粉（薄力粉）……小さじ2
- Ⓑ 片栗粉……小さじ1
- Ⓑ ベーキングパウダー……小さじ½
- Ⓑ 水……20mL

作りかた

❶さつまいもとごぼうは切ったあと、それぞれ水にさらしておく。
❷Ⓐとサラダ油をボウルに入れ混ぜる。さらに小麦粉（薄力粉）を加えて、ねばりが出るまでよく混ぜる。
❸ Ⓑをなめらかになるまで混ぜたら②に加え、むらのないようによく混ぜる。
❹ ③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて、直径約4ｃｍの円形に平らに広げたら、揚げ物▶かき揚げ で加熱する。

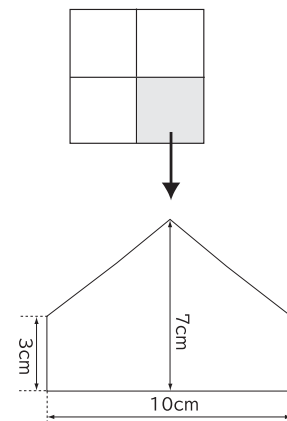
手動 東南アジア風えびの春巻きスナック

手動調理

手動
レンジ　➔P.72､73　レンジ600W　加熱時間　3〜10分
オーブン（予熱あり）　➔P.76､77　予熱14分　230℃　加熱時間　7〜9分
黒皿　中段
給水タンク　空

材料（40個分）
- Ⓐ マカダミアナッツ（みじん切り）……2個（10g）
- Ⓐ ターメリック（粉末状の物）……小さじ1
- Ⓐ シュリンプペースト（市販の物）……小さじ¼
- 干しえび……60g
- Ⓑ 砂糖……大さじ2
- Ⓑ 塩……少々
- Ⓑ 濃縮完熟タマリンド汁……大さじ2
- 赤とうがらし（乾燥）……3本
- サラダ油……カップ1½
- 赤玉ねぎ（薄切り）……（50g）
- 青とうがらし（種を取り、せん切り）……3本（約30g）
- にんにく（薄切り）……6片（約30g）
- レモングラス（ナナメ薄切り）……2本
- 春巻きの皮（市販の物）……10枚
- Ⓒ 片栗粉……大さじ1
- Ⓒ 水……小さじ2弱
- Ⓒ 熱湯……120〜150mL
- サラダ油……適量

作りかた

❶Ⓐを混ぜ、すり鉢でよくする。干しえびはぬるま湯（分量外）で戻してみじん切りにし、Ⓑと合わせてよく混ぜる。
❷赤とうがらしはぬるま湯（分量外）で戻して種を取り、せん切りにしておく。深めの耐熱ガラスボウルにサラダ油を入れ（容器が熱くなっていますので取り出しには気をつけてください。）レンジ600W 3〜5分 で加熱する。赤玉ねぎ、青とうがらし、赤とうがらしを加えてよく混ぜる。
❸ レンジ600W で 4〜5分 で加熱しボウルを取り出しておく。
❹にんにくとレモングラスを③に加えてよく混ぜ レンジ600W で 8〜10分 加熱する。時々調理具合を確認してよく混ぜる。
❺④を油から取り出して油分を切っておき、あら熱が取れたらみじん切りにして、すり鉢でよくする。
❻⑤を40等分（1個約2.5ｇ）し、長さ約3cmの棒状にころがして丸める。
❼春巻きの皮を4等分し、切った1枚をそれぞれ図のような形に切る。

❽Ⓒの片栗粉と水を合わせておき、熱湯を加えながらよく混ぜてペースト状にしておく。皮の中心より少し手前に⑥の具を置く。具の形に合わせて左右の端を折り込み、具を包み込むように手前からしっかりと巻いて丸い筒状にし、頂点にペーストを薄く塗って止める。
❾⑧にサラダ油をまんべんなく絡めて、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
❿テーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱あり 1段 230℃ 7〜9分 に設定してスタートし、予熱する。
⓫予熱終了音がなったら⑨を中段に入れて加熱する。加熱後、よく冷ましてから密閉容器で保存する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72､73
「オーブン加熱の使いかた」➔P.76､77

〔ひとくちメモ〕
- 濃縮完熟タマリンド汁を市販のタマリンドペーストに換えるときは、ペースト25ｇに対して水カップ1（200mL）で溶かして使用します。
- 青とうがらしはししとうがらしに換えてもよいでしょう。
- レモングラスは根元の白い部分を使います。

スイーツ（ケーキ）

オート217 スポンジケーキ（デコレーションケーキ）

オート調理 | 加熱時間の目安　約44分

スイーツ ▶ ケーキ ▶ スポンジケーキ
→P.70

レンジ 200W 加熱時間 1～2分（下ごしらえ）
スチーム オーブン

黒皿 下段
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）

- 小麦粉（薄力粉）…………………… 90g
- 砂糖…………………………………90g
- 卵（卵黄と卵白に分ける）………… 3個
- バニラエッセンス ……………… 少々
- Ⓐ 牛乳（室温に戻す）……… 小さじ2
- Ⓐ バター………………………… 15g
- ホイップクリーム ……………… 適量
- くだもの（いちごなど） ……… 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ レンジ 200W 1～2分 で加熱して溶かす（直径18cmの場合。その他はスポンジケーキのコツを参照）。→P.72、73

❸ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。（別立て法）

❹ 卵黄を加えてさらに泡立ててからバニラエッセンスを加え、混ぜる。

❺ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。

❻ 一気に型に流し入れ、型をトントンとかるく落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ スイーツ ▶ ケーキ ▶ スポンジケーキ で加熱する。

❼ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、ホイップクリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.72、73

共立て法の作りかた

❸ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加え、混ぜる。
作りかた⑤から同様にする。

スポンジケーキ のコツ

●直径15～21cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ		直径15cm	直径18cm	直径21cm
小麦粉（薄力粉）		50g	90g	120g
砂糖		50g	90g	120g
卵		2個	3個	4個
バター		10g	15g	20g
牛乳		大さじ½	小さじ2	大さじ1
作りかた	❷	約1分	約1分30秒	約2分
	❻	スポンジケーキ		
		仕上がり調節		
		やや弱	中	やや強
加熱時間の目安		約42分	約44分	約49分

●ケーキの型は
金属製で側面は止め金などのないフラットな物を使います。

●卵やボウルはあたためると
泡立ちやすくなります。

●卵白の泡立ては十分に
泡立ての目安は、泡立てて器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●良好な仕上がりは
きめがそろっていてふくらみがよい。

● 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。→P.78

●表面がへこむときは
型から出し、底を上にして冷ますとよいでしょう。

スポンジケーキ作りのポイント

断面				
状況	●ふくらみが悪い ●全体にきめ（目）が詰まっている ●固くしまっている	●ふくらみが悪い ●ぼそぼそしている ●きめがあらく、粉がダマになって残っている	●表面に目立つシワがある ●全体にきめがあらい ●中央部が沈む	●部分的に目の詰まったところがある ●ふくらみやきめにむらがある
原因	●卵の泡立てかたが足りない ●粉やバターを入れた後に混ぜすぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） ●生地を長時間放置した ●砂糖の量が少なかった	●小麦粉の混ぜかたが足りない ●小麦粉をふるっていない	●きちんと空気抜きをしていない ●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる） ●小麦粉の量が少なかった ●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）	●溶かしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること）

オート218 ロールケーキ（プレーン）

オート調理 | 予熱　約5分　加熱時間の目安　約16分

スイーツ ▶ ケーキ ▶ ロールケーキ（予熱あり）
→P.68、69

レンジ200W 加熱時間 1～2分（下ごしらえ）
オーブン

黒皿 中段
給水タンク 空

材料（1本分）

- 小麦粉（薄力粉）…………………… 80g
- 砂糖 ………………………………… 80g
- 卵（溶きほぐす）………………… 4個
- バニラエッセンス ……………… 少々
- Ⓐ 牛乳 ………………… 大さじ1½
- Ⓐ バター …… 大さじ1強（約15g）
- あんずジャム（粒のある物は裏ごす）……… 適量

作りかた

❶ 黒皿に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。

❷ Ⓐを合わせて加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ200W 1～2分 で加熱し、溶かす。→P.72、73

❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。

❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。

❺ テーブルプレートを取り外し、スイーツ ▶ ケーキ ▶ ロールケーキ に設定してスタートし、予熱する。

❻ ①に④の生地を一気に流し込み、底をたたいて、表面を平らにする。

❼ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて加熱する。

❽ 焼き上がったらふきんの上に黒皿を返し、硫酸紙をはがして、焼き色のついている面を上にしてあら熱をとる。

❾ 生地を裏返してナイフで1～2cm間隔にすじをつけ、巻き終わりは2cmほど残してあんずジャムを塗り、手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらく置いて生地とジャムがなじんでから切る。

「レンジ加熱の使いかた」 →P.72、73

応用218 モカロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、コーヒー液（インスタントコーヒー大さじ1弱を湯小さじ1で溶く）を加える。

応用218 抹茶ロールケーキ

材料・作りかた
作りかた④で、抹茶液（抹茶大さじ½を水大さじ½で溶く）を加える。

ロールケーキのコツ

●1回に焼ける分量は
黒皿1枚分です。

●生地作りのポイントは
卵の泡立てかたと小麦粉の混ぜかたです。全卵の泡立てかたは"共立て法の作りかた" →P.192 を参照し、生地で「の」の字が書けるまでしっかり泡立てます。小麦粉の混ぜかたは、練らないようにさっくりと混ぜます。

●紙をはがすときは
熱いうちにサッと霧を吹くか、ぬれぶきんで湿らせてから両手でゆっくりはがします。

●まわりの固さが気になるとき
ケーキの表面にシロップを塗るか、あら熱が取れたら乾いたふきんをかけてラップで包み、しばらくおいてから巻きます。

●ジャムを塗るときは
向こう側2cmほど残して塗ると、巻き終わりがきれいです。

●2段で焼くときは手動調理で

- オート調理ではできません。
- 材料は2倍にして生地を作ります。

ロールケーキの作りかた②のとき 約3分 加熱します。作りかた⑤のときはテーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱あり 2段 160℃ 20～25分 にして、予熱をしてから中段と下段に入れ加熱します。→P.76、77
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

● 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 160℃ →P.78 で様子を見ながら加熱します。

オート 219 シフォンケーキ(プレーン)

オート調理 加熱時間の目安 約48分

スイーツ ケーキ シフォンケーキ スチームオーブン
➔P.70
黒皿 下段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 100g
- Ⓐ ベーキングパウダー … 小さじ½
- 卵黄 …… 4個分
- 卵白 …… 5個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- Ⓑ 水 …… 70mL
- Ⓑ レモン汁 …… 大さじ1
- Ⓑ レモンの皮(すりおろす) …… 1個分
- サラダ油 …… 60mL

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、合わせたⒷを少しずつ加えて混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜてⒶをふるい入れ、ハンドミキサーの低速で、なめらかになるまで混ぜる。
❸別のボウルに卵白と塩を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、泡の大きさがそろったところで残りの砂糖を加え、ツノが立つまで十分泡立てる。
❹②に③の⅓量を加え、木しゃもじでサッと混ぜ、残りを加えてさっくりと混ぜ、生地をやや高めの位置から型に流し入れ、型をかるくトントンと落として空気を抜き、黒皿にのせ下段に入れ スイーツ ▶ ケーキ ▶ シフォンケーキ で加熱する。
❺焼き上がったら、すぐに型を逆さにし、完全に冷ます。
❻冷めたら、パレットナイフなどを型と生地の間に深く差し込み、上下に動かしながらていねいに側面をはがす。
❼中央部もナイフを入れて同じように生地を外す。ひっくり返して底にナイフを差し込み、底をこするようにして、ゆっくりと型から外す。

応用 219 カプチーノシフォンケーキ

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 120g
- Ⓐ ベーキングパウダー … 小さじ½
- 卵黄 …… 5個分
- 卵白 …… 6個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 120g
- Ⓑ ぬるま湯(約40℃) …… 100mL
- Ⓑ インスタントコーヒー …… 大さじ2⅔
- サラダ油 …… 60mL
- シナモンパウダー …… 小さじ1

作りかた

❶シフォンケーキ(プレーン)の作りかた①～③の要領で作り、②でレモン水の換わりにインスタントコーヒーをぬるま湯で溶いたⒷを入れる。
❷シフォンケーキ(プレーン)の作りかた②の要領で粉を混ぜた後に、シナモンパウダーを加えて混ぜる。
❸後は、シフォンケーキ(プレーン)の作りかたと同様に生地を作り④～⑦を参照して加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• シナモンパウダーの量は、好みで加減してください。

シフォンケーキのコツ

●直径17～20cmのケーキが作れます。

材料＼大きさ	直径17cm	直径20cm
小麦粉(薄力粉)	60g	100g
ベーキングパウダー	小さじ¼	小さじ½
卵黄	3個分	4個分
卵白	3個分	5個分
塩	少々	ひとつまみ
砂糖	60g	100g
水	40mL	70mL
レモン汁	大さじ⅔	大さじ1
レモンの皮	⅔個分	1個分
サラダ油	30mL	60mL
加熱時間の目安	仕上がり調節	
	やや弱	中
	約44分	約48分

●卵黄生地の固さは
さらさらし過ぎず、ぼってりし過ぎず、ホットケーキとクレープの中間位が最適です。

●卵は、新鮮な冷えた物を
卵白は約10℃が一番泡立ちが良くしっかりしたメレンゲが作れます。冷蔵室で冷えた物を使いましょう。

●シフォン型はバターを塗らない
バターなどを型に塗って焼くと、冷ます途中で型から外れて縮んでしまいます。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に作れません。

●卵黄生地に卵白生地を混ぜる時は
強く混ぜ過ぎないようにしましょう。あまり強く混ぜると、泡が消えてしまい、シフォンケーキがふくらまなくなります。

●シフォン型は
アルミ製の物を使います。

●生地の空気抜きは
型に生地を入れた後、強く底を打ち付けて空気抜きをすると、生地の底に加熱後大きな穴が開くことがあります。型をかるくとんとんと落として空気を抜きます。また、生地を流し入れた後に、型の内側の筒を引っ張ると空気が入ってしまいます。

●型は完全に冷ましてから
取り出してください。冷めないうちに取り出すと、しぼんでしまいます。

● 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら、加熱します。➔P.78

応用 219 ココアシフォンケーキ

オート調理 加熱時間の目安 約48分

スイーツ ケーキ シフォンケーキ スチームオーブン
➔P.70
黒皿 下段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 100g
- Ⓐ ココア …… 20g
- Ⓐ ベーキングパウダー …… 小さじ½
- 卵黄 …… 5個分
- 卵白 …… 6個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- 水 …… 100mL
- サラダ油 …… 60mL

作りかた

❶Ⓐを合わせてふるっておく。シフォンケーキ(プレーン) ➔P.194 の作りかた①～④の要領で作り、②でⒷの換わりに水を入れ、 をふるい入れる。
❷シフォンケーキ(プレーン) ➔P.194 の作りかたと同様に生地を作り④～⑦を参照して加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• ココアの量は、好みで加減してください。

応用 219 抹茶とレーズンのシフォンケーキ

オート調理 加熱時間の目安 約48分

スイーツ ケーキ シフォンケーキ スチームオーブン
➔P.70
黒皿 下段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料(直径20cmの金属製シフォン型1個分)

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 120g
- Ⓐ 抹茶 …… 10g
- Ⓐ ベーキングパウダー … 小さじ½
- 卵黄 …… 5個分
- 卵白 …… 6個分
- 塩 …… ひとつまみ
- 砂糖 …… 100g
- 水 …… 110mL
- サラダ油 …… 60mL
- レーズン …… 80g

作りかた

❶Ⓐを合わせてふるっておく。
❷シフォンケーキ(プレーン) ➔P.194 の作りかた①～③の要領で作り、②でⒷの換わりに水を入れ、Ⓐをふるい入れる。
❸シフォンケーキ(プレーン) ➔P.194 の作りかた④の要領で生地を作り、最後にレーズンをパラパラと入れ、かるくゴムべらで混ぜ合わせる。
❹シフォンケーキ(プレーン) ➔P.194 の作りかたと同様に生地を作り④～⑦を参照して加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• レーズンを混ぜるときは、生地の泡をつぶさないよう、ていねいに混ぜましょう。

応用 219 抹茶と小豆のシフォンケーキ

レーズンの換わりに甘納豆(小豆)を加える。

オート 220 チーズケーキ

オート調理 加熱時間の目安 約48分

スイーツ ケーキ チーズケーキ
➔P.70
スチームオーブン
レンジ 200W 加熱時間 2～3分
レンジ 100W 加熱時間 約1分(下ごしらえ)
黒皿 下段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- クリームチーズ …… 200g
- バター …… 30g
- 卵(卵黄と卵白に分ける) …… 2個
- 粉砂糖 …… 50g
- 小麦粉(薄力粉) …… 25g
- 生クリーム(室温に戻す) …… 30mL
- レモン(皮はおろし、汁と混ぜる) … 大さじ1弱

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷型にバター(分量外)を塗って硫酸紙(ケーキ用型紙)を底と側面にぴったりと敷く。
❸耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ レンジ 200W 2～3分 で途中かき混ぜながらクリーム状になるまで加熱し、卵黄を加えて木しゃもじでよく混ぜる。➔P.72、73
❹バターは容器に入れ レンジ 100W 約1分 で加熱して柔らかくした物を③に練り込み、粉砂糖½量と小麦粉を合わせてふるい入れ、ダマにならないように混ぜ、生クリームとレモンを加える。
❺別のボウルに卵白を入れて、七分通り泡立て、残りの粉砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てて④に2回に分けて加え、さっくりと混ぜる。
❻⑤を型に入れ、型をかるく落として表面を平らにし、黒皿にのせて下段に入れ スイーツ ▶ ケーキ ▶ チーズケーキ で加熱する。あら熱が取れたら型に入れたまま冷蔵室で冷やして、型から外す。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72、73
• 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

手動 スフレチーズケーキ

手動調理

手動	レンジ 200W 加熱時間 2～3分（下ごしらえ）	黒皿 下段
オーブン（予熱あり） ➔P.76、77	予熱 約6分 150℃ 加熱時間 48～54分	給水タンク 空

材料（直径18cmの底の抜けない金属製ケーキ型1個分）

Ⓐ クリームチーズ ………… 150g
　 バター ………………………… 30g
砂糖 ……………………………… 90g
卵黄……………………………… 3個分
生クリーム（室温に戻す）……… 100mL
牛乳 ……………………………… 50mL

レモン汁 ……………………… 大さじ1
ブランデー …………………… 大さじ1
コーンスターチ（ふるう）………… 40g
卵白……………………………… 5個分

作りかた

❶型の底面にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底にぴったりと敷く。内側にはふちまでたっぷりとバター（分量外）を塗り、硫酸紙は敷かない。
❷耐熱性ガラスのボウルにⒶを入れ加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、［レンジ］［200W］［2～3分］で加熱して柔らかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。➔P.72、73
❸②に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
❹③に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
❺別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立て残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❻④に⑤を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
❼⑥を型に入れ、かるくたたいて空気を抜く。
❽テーブルプレートを取り外し、［オーブン］［予熱あり］［1段］［150℃］［48～54分］に設定してスタートし、予熱する。
❾予熱終了音が鳴ったら、黒皿にペーパータオル2枚を敷き、熱湯（カップ2・分量外）を黒皿に注ぎ、⑦をのせ下段に入れて加熱する。
❿加熱後、型とケーキの間にナイフを入れ、すき間を作る。ケーキが型の高さくらいまで沈み、完全に冷めてからゆっくりと型から取り出す。

〔ひとくちメモ〕
● 裏ごししたあんずジャム（大さじ1）をブランデー（小さじ1）で溶いた物をスフレチーズケーキの表面に塗ってもよいでしょう。
● スフレチーズケーキは、熱いうちに型から出すとくずれてしまいます。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72、73
「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」 ➔P.76、77

オート221 簡単チーズケーキ

オート調理 | 加熱時間の目安　約9分

スイーツ ケーキ 簡単チーズケーキ ➔P.70	レンジ 500W 加熱時間 約30秒	グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート
スチーム レンジ	レンジ 200W 加熱時間 約40秒（下ごしらえ）	給水タンク 満水

材料（直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型 4個分）

ビスケットまたはクラッカー（プレーン） …………………… 30g
バター ………………………… 10g
クリームチーズ ………………… 50g
砂糖 ………………………… 大さじ3
卵（溶きほぐす） ……… ½個（約25mL）
小麦粉（薄力粉） ………… 小さじ2
生クリーム（室温に戻す） …… 50g
レモン汁 …………………… 小さじ½

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ビスケットはめん棒で細かく砕く。バターは耐熱容器に入れ［レンジ］［500W］［約30秒］で加熱して溶かし、ビスケットと混ぜ合わせる。スフレ型の容器に4等分に分け、ラップなどを使い押し固めておく。➔P.72、73
❸耐熱性ガラスのボウルにクリームチーズを入れ［レンジ］［200W］［約40秒］で加熱して柔らかくし、砂糖を½量ずつ混ぜ合わせ、卵を少しずつ加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
❹③に小麦粉をふるい入れ、木しゃもじでダマにならないように混ぜ、生クリームとレモン汁を加える。ダマができてしまったときは、裏ごしして生地を滑らかにする。
❺④を②に4等分して入れ、容器ごと2～5ｃｍの高さから2、3回かるく落とし、空気を抜く。
❻脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、その上に⑤をグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、［スイーツ］▶［ケーキ］▶［簡単チーズケーキ］で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72、73

オート222 パウンドケーキ（プレーン）

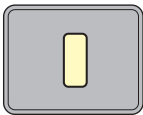
オート調理 | 予熱　約５分 / 加熱時間の目安　約45分

スイーツ ケーキ パウンドケーキ（予熱あり） ➔P.68、69	オーブン	黒皿 下段 給水タンク 空

材料（19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…………… 100g
　 ベーキングパウダー … 小さじ½
砂糖 ………………………………… 80g
バター（室温に戻す）…………… 100g
卵（溶きほぐす）…………………… 2個
バニラエッセンス ……………… 少々
レーズン、アンゼリカ、チェリーなどのドライフルーツ（細かくきざみ、ラム酒大さじ1につけた物）……………… 60g

作りかた

❶型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を敷く。
❷ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を2回に分けて加え、よく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❸卵を少しずつ加えながら混ぜ、ドライフルーツを加えて木しゃもじで混ぜ合わせる。Ⓐを合わせてふるい入れ、練らないようにして混ぜる。
❹③を型に入れ、型をかるく落として生地を詰め、生地の中央をくぼませて表面をならし、黒皿に図のようにのせる。
❺テーブルプレートを取り外し、［スイーツ］▶［ケーキ］▶［パウンドケーキ］に設定してスタートし、予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて加熱する。

パウンドケーキのコツ

●**1回に焼ける分量は**
19×8.5cm、高さ6cmの金属製パウンド型1個です。
●**バターはよくすり混ぜる**
十分空気を含ませてクリーム状になるまで練り、砂糖のざらつきがなくなり、ふんわりするまでよくすり混ぜます。
●**型に入れて中央をくぼませる**
中央は火の通りが悪いのでくぼませ、表面をならしてから加熱します。
●**焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは**
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。
●**焼き上がりは**
竹ぐしで中心を刺してみて、何も付いていなければ焼けています。
●**焼き上げ直後は**
ケーキがまだ柔らかめでこわれやすいので、2～3分そのまま置き、紙ごと型から出してふきんをかけて冷まします。
●［追加加熱］消灯後、焼きが足りなかったときは
［オーブン］［予熱なし］［1段］［160℃］で様子を見ながら加熱します。➔P.78
●**19×10cm、高さ8.5cmの金属製のパウンド型で焼くときは**
材料は、小麦粉（薄力粉）200g、ベーキングパウダー小さじ⅔、砂糖120g、バター120g、卵3個、バニラエッセンス少々、ドライフルーツのラム酒づけ100gで生地を作り、［オーブン］［予熱あり］［1段］［160℃］［58～65分］に設定し、スタートして予熱します。予熱後黒皿を下段に入れ加熱します。➔P.76、77

応用222 チョコバナナケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからバナナ（½本・きざむ）ときざんだチョコレート（約20g）を加える。

応用222 りんごケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてからりんごのプリザーブ（約60g）➔P.211を加える。

応用222 カラメルケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてから柔らかプリン➔P.202を参照して作ったカラメルソースを混ぜ込む。

応用222 マーブルケーキ

材料・作りかた
作りかた③で粉を加えてから柔らかプリン➔P.202を参照して作ったカラメルソースをさっと混ぜ、マーブル状にして焼く。

オート223 キャロットケーキ

オート調理 | 加熱時間の目安　約26分

スイーツ ケーキ キャロットケーキ ➔P.70	オーブン	黒皿 中段 給水タンク 空

材料（直径18cmの金属製リング型1個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…………… 100g
　 ベーキングパウダー …… 小さじ½
　 シナモン ………………… 小さじ⅔
　 塩 ……………………………… 少々
にんじん（すりおろしてかるく水気を切った物）
………………………………………80g
Ⓑ 卵 …………………………… 1½個
　 砂糖 ………………………… 80g
　 サラダ油 …………………… 80mL
粉砂糖 ……………………………… 適量

作りかた

❶型に薄くバター（分量外）を塗り、小麦粉（分量外）をかるくふっておく。
❷ボウルにⒷを入れ、ハンドミキサーでなめらかになるまで混ぜ、にんじんを加えてよく混ぜる。Ⓐをふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜる。
❸①の型に②を一気に流し入れ、黒皿にのせる。
❹テーブルプレートを取り外し、③を中段に入れ、［スイーツ］▶［ケーキ］▶［キャロットケーキ］で加熱する。
❺焼き上がったら型から出し、冷ましてから粉砂糖をふる。

キャロットケーキのコツ

●**1回に焼ける分量は**
直径18cmの金属製リング型1個です。

●［追加加熱］消灯後、焼きが足りなかったときは
［オーブン］［予熱なし］［1段］［180℃］で様子を見ながら加熱します。
➔P.78

オート224 蒸しチョコレートケーキ

オート調理 | 加熱時間の目安　約16分

スイーツ
ケーキ
蒸しチョコレートケーキ
➔P.70

レンジ200W 加熱時間 4~5分（下ごしらえ）
スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（直径7.5cm、高さ4cmスフレ型6個分）

Ⓐ
- 小麦粉（薄力粉）·· 大さじ1弱（約8g）
- ココア………… 小さじ2（約4g）

Ⓑ
- ブラックチョコレート ………· 70g
- バター ……………………… 40g

- ラム酒………………………小さじ1
- 卵（卵黄と卵白に分ける）…………2個
- 砂糖 ………………………………50g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 容器にⒷを入れ レンジ 200W 4～5分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかになったらラム酒を加えて混ぜる。➔P.72、73
❸ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、②を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜる。Ⓐを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
❹ 別のボウルに卵白と塩ひとつまみ（分量外）を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❺ ③に④の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくり混ぜてスフレ型の容器に分け入れる。
❻ 脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ½（約100mL）をペーパータオルへ注いで⑤をのせる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、スイーツ ▶ ケーキ ▶ 蒸しチョコレートケーキ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

蒸しチョコレートケーキのコツ

●分量は4～6個までです。
加熱が足りない時は、ラップをしてテーブルプレートに置き レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート225 黒糖蒸しケーキ

オート調理 | 加熱時間の目安　約16分

スイーツ
ケーキ
黒糖蒸しケーキ
➔P.70

レンジ500W 2~2分30秒（下ごしらえ）
スチーム レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（15×15cm高さ5cmの型1個分）
- 小麦粉（薄力粉） ……………… 100g
- 粉末黒砂糖 …………………… 100g
- 卵白 ……………………………… 2個分
- ベーキングパウダー …………… 2g
- 水 ……………………………… 75mL
- 塩 ……………………………… 少々
- 黒みつ ………………………… 適量

作りかた

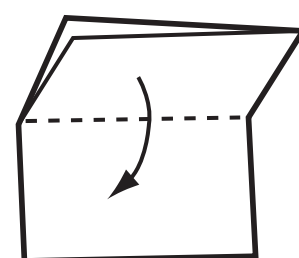
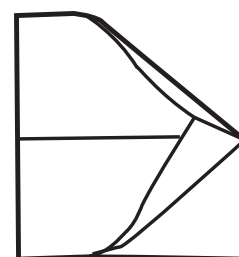
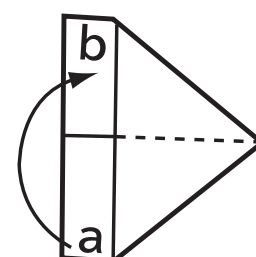
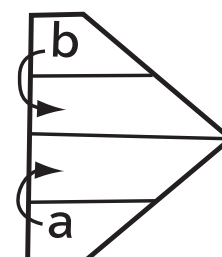
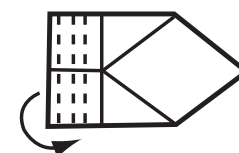
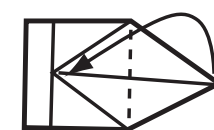
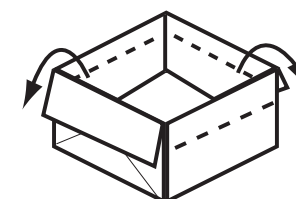
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷オーブンシートの型の作りかた ➔P.199 を参照して型を作る。
❸小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
❹耐熱容器に黒砂糖と水を入れ、レンジ 500W 2分~2分30秒 で加熱してシロップを作り冷ましておく。➔P.72、73
❺ボウルに卵白と塩を入れて、ハンドミキサーでツノが立つまで泡立てる。
❻⑤に④のシロップを少しずつ加えながらさらに泡立て、次に③をもう一度ふるいながら加えたら、ゴムべらなどでさっくりとムラなく混ぜ合わせる。
❼脚を閉じたグリル皿に②の型をおく。⑥を型に流し入れ、グリル皿ごと2~3回かるくトントンと落として空気を抜く。
❽ グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、スイーツ ▶ ケーキ ▶ 黒糖蒸しケーキ で加熱する。
❾ 加熱後、型から出し、全体をラップに包んで1時間おいてなじませ黒みつを添える。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72、73

黒糖蒸しケーキのコツ

●分量は
1回に蒸せる分量は約15×15cm、高さ5cmの型1個分です。
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移し換えてラップをし、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オーブンシートの型（15×15cm 高さ5cm）の作りかた

1 オーブンシートを30×45cmに切ってヨコ45cmを半分に折り、さらにタテ30cmを半分に折る。

2 折って袋状になった部分を開き、反対側も同様に開く。

3 図のようにaの部分を持ち上げて、bの部分に合わせて折る。
反対側も同様にして折る。

4 aとbをそれぞれ中心の線に向かって折る。反対側も同様にして折る。

5 ふちのところ（点線部分）を外側に折り込んで、型に強度をもたせる。

6 図のように折り目をつけて、開いて箱状にする。

7 ふち（点線部分）を2cmほど外側に折り返して強度を持たせる。

オート226 簡単カップケーキ

オート調理 | 加熱時間の目安　約35分

スイーツ
ケーキ
簡単カップケーキ
➔P.70

過熱水蒸気 オーブン

黒皿 中段
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（直径約8cmのアルミカップ8個分）
- 卵（溶きほぐす）…………………… 1個
- 砂糖 ……………………………… 50g
- サラダ油 ……………………… 大さじ1
- 牛乳 ……………………………… 50mL
- ホットケーキミックス…………100g
- レーズン（酒大さじ1のラム酒につけた物）·· 20g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
❸②にサラダ油、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。ホットケーキミックスをふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、アルミカップに8等分に分け入れ、レーズンをのせる。
❹黒皿に③を図の様に並べ、中段に入れ、スイーツ ▶ ケーキ ▶ 簡単カップケーキ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 1回に作れる分量は直径約8cmのアルミカップ8個です。
- 加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 120℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78
- 簡単カップケーキ では2段調理はできません。

スイーツ（クッキー）

オート227 型抜きクッキー

オート調理｜加熱時間の目安　約23分

材料（黒皿1枚・48個分）

小麦粉（薄力粉）………… 170g
バター（室温に戻す）………… 85g
砂糖 ………… 60g
卵（溶きほぐす）………… 大½個
バニラエッセンス ………… 少々

作りかた

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。
❹ 生地をラップの間に挟み、めん棒で5mmの厚さにのばす。

❺ 上のラップを外し、直径3cmの型で抜き、アルミホイルを敷いた黒皿1枚に並べる。
❻ テーブルプレートを取り外し、黒皿を中段に入れて［スイーツ］▶［クッキー］▶［型抜きクッキー］で加熱する。

オート228 絞り出しクッキー

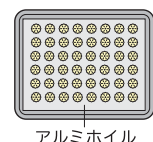
オート調理｜加熱時間の目安　約25分

［スイーツ］［クッキー］［絞り出しクッキー］　オーブン　黒皿 中段　給水タンク 空　➔P.70

材料（黒皿1枚・48個分）

小麦粉（薄力粉）………… 130g
バター（室温に戻す）………… 80g
砂糖 ………… 40g
卵（溶きほぐす）………… 小1個（約40g）
バニラエッセンス ………… 少々
ドライフルーツ（小さく切った物）………… 適量

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。
❷ アルミホイルを敷いた黒皿に①を絞り出し、上にドライフルーツを飾る。
❸ テーブルプレートを取り外し、黒皿を中段に入れて［スイーツ］▶［クッキー］▶［絞り出しクッキー］で加熱する。

アルミホイル

応用228 アーモンドクッキー

材料（黒皿1枚・48個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）………… 120g
　 ベーキングパウダー ………… 小さじ½
バター（室温に戻す）………… 40g
砂糖 ………… 40g
卵（溶きほぐす）………… ½個
スライスアーモンド ………… 60g

作りかた

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で作るが、バニラエッセンスの換わりにスライスアーモンドを加え、Ⓐを合わせてふるい入れて混ぜる。
❷ ①を48個分にちぎって等分し、アルミホイルを敷いた黒皿に並べる。
❸ テーブルプレートを取り外し、黒皿を中段に入れて［スイーツ］▶［クッキー］▶［絞り出しクッキー］で加熱する。

応用228 ピーナッツクッキー

材料（黒皿1枚・48個分）

スライスアーモンドの換わりにあらくきざんだピーナッツ（120g）を加えて、黒皿を中段に入れて［スイーツ］▶［クッキー］▶［絞り出しクッキー］で加熱する。

オート229 スノークッキー

オート調理｜加熱時間の目安　約21分

［スイーツ］［クッキー］［スノークッキー］　オーブン　黒皿 中段　給水タンク 空　➔P.70

材料（30個分）

くるみ ………… 30g
バター ………… 70g
ショートニング ………… 50g
粉砂糖 ………… 30g
アーモンドパウダー ………… 60g
小麦粉（薄力粉）………… 130g
粉砂糖 ………… 適量

作りかた

❶くるみはフライパンでかるくいってから小さくきざんでおく。
❷バターとショートニングはハンドミキサーでかるく混ぜ合わせる。
❸粉砂糖を加えてさらに混ぜ合わせ、アーモンドパウダー、①のくるみを混ぜ込む。
❹小麦粉をふるいながら加えてまとめ、ラップで包み、冷蔵室で1時間ほど休ませる。
❺黒皿にオーブンシートを敷き、④を30等分し、丸形に丸めて並べる。
❻テーブルプレートを取り外し、黒皿を中段に入れて［スイーツ］▶［クッキー］▶［スノークッキー］で加熱する。
❼加熱後、冷めてから粉砂糖をふる。

オート230 簡単クッキー

オート調理｜加熱時間の目安　約10分

材料（20個分）

ホットケーキミックス ………… 90g
ココア ………… 10g
牛乳 ………… 大さじ1
無塩バター（室温に戻す）………… 40g

作りかた

❶全ての材料をポリ袋（市販）に入れて、粉気が無くなるまでよく混ぜる。
❷①を20等分し、丸めて手のひらでつぶして直径約4cm、厚さ約3mm程度の円形に成形する。
❸脚を開いたグリル皿にオーブンシートを敷き、②を並べたらテーブルプレートに置き［スイーツ］▶［クッキー］▶［簡単クッキー］で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

クッキーのコツ

●1回に焼ける分量は
黒皿1枚分です。
●小麦粉を混ぜるとき
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。
●生地がベタつくときは
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。
●生地の大きさや厚みはそろえて
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。
●市販の生地を使うときは
生地の種類により焼けかたが違うので、様子を見ながら加熱します。
●生地の保存は
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。
●加熱後はすぐ取り出す
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

●［追加加熱］消灯後、加熱が足りなかったときは
［オーブン］［予熱なし］［1段］［170℃］で様子を見ながら加熱します。➔P.78
●2段で焼くときは手動調理で
• オート調理ではできません。
• 材料は2倍にして生地を作ります。
［オーブン］［予熱あり］［2段］［170℃］［18~25分］に設定してスタートし、予熱します。予熱終了後、アルミホイルを敷いて黒皿に生地をのせて中段と下段に入れ加熱します。➔P.76、77
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。
●1段を手動で焼くときは
［オーブン］［予熱あり］［1段］［170℃］［13~17分］に設定してスタートし、予熱終了後中段に入れて加熱します。➔P.76、77

スイーツ（プリン）

オート231 柔らかプリン

オート調理 加熱時間の目安　約25分

スイーツ／プリン／柔らかプリン　➔P.70
レンジ 500W 加熱時間 4～5分（下ごしらえ）
スチーム過熱水蒸気オーブン
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

〈カラメルソース〉

Ⓐ 砂糖 …… 40g
　水 …… 大さじ1½

水 …… 大さじ½

〈卵液〉

Ⓑ 牛乳 …… カップ1¼
　生クリーム …… 100mL
　砂糖 …… 50g

卵黄（溶きほぐす）…… 4個分

バニラエッセンス …… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ500W 4～5分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意すること）➔P.72, 73

❸ 耐熱性ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。

❹ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ500W 約4分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵黄と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の容器に流し入れる。

❺ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ スイーツ▶ プリン▶ 柔らかプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

柔らかプリンの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

〔ひとくちメモ〕

• 1回に作れる分量は直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個までです。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは 過熱水蒸気オーブン 予熱なし 120℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.80

手動 プリン

手動調理

手動　過熱水蒸気オーブン　➔P.80
レンジ 500W 加熱時間 2～6分（下ごしらえ）
110℃ 32～40分
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（直径6cm、高さ5cmのアルミ製プリン型9個分）

〈カラメルソース〉

Ⓐ 砂糖 …… 60g
　水 …… 大さじ2

水 …… 大さじ1

〈卵液〉

Ⓑ 牛乳 …… カップ2
　砂糖 …… 80g

卵（溶きほぐす）…… 4個

バニラエッセンス …… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ500W 5～6分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）➔P.72, 73

❸ 型にバター（分量外）を塗り、②を小さじ1ずつ入れる。

❹ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ500W 2～3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。

❺ 黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を図のように並べ、中段に入れ 過熱水蒸気オーブン 予熱なし 110℃ 32～40分 で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

プリンの並べかた

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73
「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」➔P.80

〔ひとくちメモ〕

• 焼きむらが気になるときは、加熱時間の⅔～¾が経過してから、前後を入れ換えてください。

オート232 かぼちゃのプリン

オート調理 加熱時間の目安　約35分

スイーツ／プリン／かぼちゃのプリン　➔P.70
葉・果菜の下ゆで　レンジ 500W 加熱時間 約1分30秒（下ごしらえ）
スチーム過熱水蒸気オーブン
黒皿 中段 テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（7.5×4cmのスフレ型9個分）

かぼちゃ（正味）…… 300g

Ⓐ 牛乳 …… カップ1
　砂糖 …… 70g

Ⓑ 卵（溶きほぐす）…… 3個
　生クリーム …… 100mL

Ⓒ ラム酒 …… 大さじ½
　バニラエッセンス、シナモン …… 各少々

ホイップクリーム …… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ スフレ型に薄くバター（分量外）を塗っておく。

❸ かぼちゃは皮をむいてひとくち大に切り、ラップで包み 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 強 で加熱し、裏ごしする。➔P.66, 67

❹ 容器にⒶを合わせて入れ、レンジ500W 約1分30秒 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。➔P.72, 73

❺ ④にⒷを加えてかき混ぜ、裏ごししてⒸを加え、③のかぼちゃを加えて、よくかき混ぜる。

❻ ⑤を②のスフレ型の容器に分け入れ、黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に図のように並べ、中段に入れ スイーツ▶ プリン▶ かぼちゃのプリン で加熱する。

❼ あら熱が取れたら冷蔵室で冷やし、ホイップクリームなど好みの物で飾る。

かぼちゃのプリンの並べかた

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.66, 67
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

〔ひとくちメモ〕

• 1回に作れる分量は7.5cm×4cmのスフレ型9個までです。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは 過熱水蒸気オーブン 予熱なし 120℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.80

オート233 クリーミーチーズプリン

オート調理 加熱時間の目安　約25分

スイーツ／プリン／クリーミーチーズプリン　➔P.70
スチーム過熱水蒸気オーブン

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器4個分）

クリームチーズ（室温に戻す）…… 80g

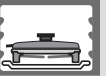
砂糖 …… 40g

卵（溶きほぐす）…… 1個

牛乳 …… 100mL

生クリーム …… 100mL

ホイップクリーム …… 適量

ブルーベリー …… 4粒

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、泡立て器でなめらかになるまですり混ぜる。

❸②に溶きほぐした卵を加え混ぜる。

❹③に牛乳と生クリームを加え混ぜ、ざるでこし、耐熱性ガラス容器に分け入れる。

❺脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ④を中央に寄せて並べてグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き スイーツ▶ プリン▶ クリーミーチーズプリン で加熱する。

❻30分以上冷蔵室で冷やし、ホイップクリームとブルーベリーを飾る。

クリーミーチーズプリンのコツ

●加熱が足りなかったときは、加熱が十分な物をグリル皿から取り出してからグリル皿ふたをセットして追加加熱します。

オート234 蒸しプリン（プレーン）

オート調理 加熱時間の目安　約20分

スイーツ／プリン／蒸しプリン（プレーン）　➔P.70
レンジ500W 加熱時間 3～7分（下ごしらえ）
スチーム過熱水蒸気オーブン
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

〈カラメルソース〉

Ⓐ 砂糖 …… 60g
　水 …… 大さじ3

水 …… 大さじ1

〈卵液〉

Ⓑ 牛乳 …… 350mL
　生クリーム …… 25mL
　砂糖 …… 60g

卵（溶きほぐす）…… 4個

バニラエッセンス …… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷耐熱容器にⒶを入れ レンジ500W 6～7分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このときソースが飛び散るので注意すること）➔P.72, 73

❸耐熱性ガラス容器に②を小さじ1ずつ入れる。

❹容器にⒷを合わせて入れ レンジ500W 約2～3分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、③の型に流し入れる。

❺脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を 蒸しプリンのコツの並べかた ➔P.205 を参照して並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き スイーツ▶ プリン▶ 蒸しプリン（プレーン） で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

オート235 蒸し抹茶プリン

オート調理 加熱時間の目安　約22分

スイーツ／プリン／蒸し抹茶プリン　➔P.70
レンジ500W 加熱時間 約4分（下ごしらえ）
スチーム過熱水蒸気オーブン

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

Ⓐ 牛乳 …… カップ1¼
　生クリーム …… 100mL
　砂糖 …… 40g

抹茶 …… 大さじ2

卵黄（溶きほぐす）…… 4個分

黒みつ …… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷耐熱容器にⒶを入れ レンジ500W 約4分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。➔P.72, 73

❸別の容器に抹茶を入れ②を少量加えてペースト状にし、②の容器に加えてよく混ぜる。卵黄と合わせ、裏ごしして耐熱性ガラス容器に流し入れる。

❹脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を蒸しプリンのコツの並べかた ➔P.205 を参照して並べる。ふたの蒸気吸込口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、スイーツ▶ プリン▶ 蒸し抹茶プリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やし、黒みつをかける。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

オート236 蒸しチョコレートプリン

オート調理 ｜加熱時間の目安 約20分

スイーツ ▶ プリン ▶ 蒸しチョコレートプリン ➔P.70

レンジ200W 加熱時間 4～5分 レンジ500W 加熱時間 約4分（下ごしらえ）
スチーム過熱水蒸気オーブン

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

- 卵（溶きほぐす）……4個
- Ⓐ 牛乳……350mL
- Ⓐ 生クリーム……25mL
- Ⓐ 砂糖……75g
- バニラエッセンス……少々
- チョコレート……100g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷容器にチョコレートを入れ レンジ200W 4～5分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。➔P.72, 73
❸別の容器にⒶを合わせて入れ レンジ500W 約4分 で加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
❹②に③を少しずつ加えながらよく混ぜ、卵と合わせて裏ごしをしてバニラエッセンスを加え、耐熱性ガラス容器に流し入れる。
❺脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を蒸しプリンのコツの並べかたを参照して並べる。➔P.205
グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、スイーツ ▶ プリン ▶ 蒸しチョコレートプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72, 73

オート237 蒸しごまプリン

オート調理 ｜加熱時間の目安 約20分

スイーツ ▶ プリン ▶ 蒸しごまプリン ➔P.70

レンジ500W 加熱時間 約4分（下ごしらえ）
スチーム過熱水蒸気オーブン

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

- Ⓐ 牛乳……350mL
- Ⓐ 生クリーム……35mL
- Ⓐ 砂糖……75g
- 黒練りごま……65g
- 卵（溶きほぐす）……4個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷容器にⒶを合わせて入れ レンジ500W 約4分 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。➔P.72, 73
❸別の容器に練りごまを入れ、②を少しずつ加えながらよく混ぜる。卵と合わせ、裏ごしして耐熱性ガラス容器に流し入れる。
❹脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を蒸しプリンのコツの並べかたを参照して並べる。➔P.205
グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、スイーツ ▶ プリン ▶ 蒸しごまプリン で加熱し、あら熱が取れたら冷蔵室で冷やす。

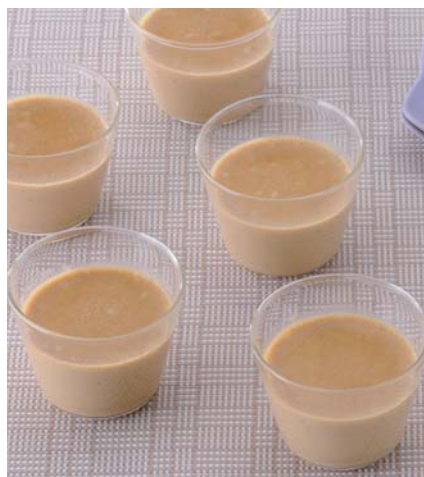
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72, 73

オート238 蒸し紅茶プリン

オート調理 ｜加熱時間の目安 約20分

スイーツ ▶ プリン ▶ 蒸し紅茶プリン ➔P.70

スチーム過熱水蒸気オーブン

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

- 紅茶（ティーバッグ）……1袋
- 牛乳……350mL
- Ⓐ 生クリーム……25mL
- Ⓐ 砂糖……75g
- 卵（溶きほぐす）……4個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷鍋に紅茶（ティーバッグ）と牛乳を入れ、沸とうしないように加熱し紅茶を煮出す。
❸②の鍋にⒶを合わせてかき混ぜ、砂糖を溶かす。あら熱が取れたら、卵と合わせ、裏ごしして耐熱性ガラス容器に流し入れる。
❹脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に④を蒸しプリンのコツの並べかたを参照して並べる。➔P.205
グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、スイーツ ▶ プリン ▶ 蒸し紅茶プリン で加熱し、あら熱がとれたら冷蔵室で冷やす。

蒸しプリンのコツ

●分量は
1回に蒸せる分量は6～7個です。
●容器は
直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器が適しています。
容器の形状や材質によって仕上がりが異なることがあります。
●卵液の温度は
約30℃にします。
●卵液の量は
容器に入れて7～8分目くらいにします。
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
容器をグリル皿から取り出し、加熱が足りない物だけを追加加熱します。すべり止め防止のため、黒皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして中央に敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に加熱が足りなかった物を中央に寄せて並べ、中段に入れ 過熱水蒸気オーブン 予熱なし 120℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.80
●加熱室は冷ましてから
手動 オーブン、グリル、脱臭 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

蒸しプリンの並べかた

オート239 ライスプリン

オート調理 ｜加熱時間の目安 約31分

スイーツ ▶ プリン ▶ ライスプリン ➔P.70

レンジ

テーブルプレート 給水タンク 空

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmの耐熱性ガラス容器6個分）

- Ⓐ 冷やごはん……150g
- Ⓐ 牛乳……500mL
- Ⓐ 砂糖……30g
- Ⓐ バター……10g
- バニラエッセンス……少々
- シナモン……少々

作りかた

❶Ⓐを耐熱ガラスボウルに入れてかき混ぜ、かるくラップをする。
❷①をテーブルプレートの中央に置き、スイーツ ▶ プリン ▶ ライスプリン で加熱する。
❸加熱後、バニラエッセンスとシナモンを入れかき混ぜ、耐熱性ガラス容器に6等分して流し入れ、冷蔵室で冷やす。

オート240 パンプディング

オート調理 ｜加熱時間の目安 約10分

スイーツ ▶ プリン ▶ パンプディング ➔P.70

スチームレンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

材料（直径7.5cm、高さ4cm、スフレ型4個分）

- 食パン（8枚切り）……1枚（約50g）
- Ⓐ 卵……1個（約50mL）
- Ⓐ 牛乳……125mL
- Ⓐ 砂糖……20g
- Ⓐ バニラエッセンス……少々
- 粉砂糖、メープルシロップなど……適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷食パンを16等分にし、スフレ型の容器に耳を上にして敷きつめ、混ぜ合わせたⒶを流し入れる。
❸脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）を注ぎ入れ、その上に②をグリル皿の中央に寄せて並べる。グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、スイーツ ▶ プリン ▶ パンプディング で加熱する。
❹加熱後、粉砂糖やメープルシロップなどをかける。

スイーツ（焼き菓子）

オート241 シュー（シュークリーム）

オート調理　予熱 約11分　加熱時間の目安 約29分

スイーツ／焼き菓子／シュー（予熱あり）　レンジ800W 加熱時間 1分10秒～4分（下ごしらえ）　スチームオーブン　黒皿 中段 テーブルプレート　給水タンク 満水

→P.68, 69

材料（12個分）

小麦粉（薄力粉、ふるっておく）……… 60g
Ⓐ バター（3～4個に切る）……… 60g
　水 ……………………… 120mL
卵（溶きほぐす）……………… 3～4個
カスタードクリーム …………… 適量
ホイップクリーム、粉砂糖 … 各適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ、小麦粉小さじ1（分量外）をふるい入れ、おおいをしないでレンジ800W 3～4分で加熱し、十分沸とうさせる。→P.72, 73
❸ 材料の飛び散りに注意して小麦粉を一度に加え、木しゃもじでよく混ぜてレンジ800W 約1分10秒で加熱する。

❹ 卵を1/3量加え、よく混ぜてもち状に練り上げる。

❺ 残りの卵を少しずつ加えてよく練る。木しゃもじで生地をすくい上げたとき、2～3秒後にゆっくり落ちてくる固さになったら卵を入れるのをやめる。

❻ 直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿にアルミホイルを敷き、薄くバター（分量外）を塗り、直径3～4cmの大きさを12個絞り出す。
❼ スイーツ▶焼き菓子▶シューに設定してスタートし、予熱する。
❽ 予熱終了音が鳴ったら⑥を中段に入れて加熱する。
❾ 焼き上がったらすぐにアルミホイルから外し、十分に冷ましてから切り目を入れてカスタードクリームとホイップクリームを詰め、仕上げに粉砂糖をふる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.72, 73

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら加熱します。→P.78

シューのコツ

●**バターと水は十分に沸とうさせる**
沸とうが足りないと焼き色が濃く、ふくらみが悪くなります。
●**卵は生地の熱いうちに混ぜる**
生地が冷めてくると卵の入る量が少なくなり、上手に焼き上がりません。
●**加える卵の量は**
少な過ぎると、形が小さく、焼き色も濃くなります。逆に多いとふくらまず、平べったい仕上がりになります。生地の固さは作りかた⑤を参照し、最後の調整は卵を数滴ずつ加えて行います。（卵が残る場合があります。）
●**生地に霧を吹く**
予熱が終了するまでの間に、生地の表面の乾燥を防ぐために、霧を吹いておきます。
●**2段で焼くときは手動調理で**
・オート調理ではできません。
・材料は2倍にして生地を作ります。シューの作りかた②のときは 6～8分 で加熱し、作りかた③のときは 約2分20秒 で加熱します。作りかた⑦のときはテーブルプレートを取り外し、オーブン 予熱あり 2段 210℃ 34～44分 に設定してスタートし、予熱します。予熱終了後、黒皿を中段と下段に入れ加熱します。→P.76, 77
途中残り時間8～10分で黒皿の中段と下段を入れ換えて、さらに加熱します。

手動 カスタードクリーム

手動調理

手動　レンジ　レンジ800W 加熱時間 5～7分　テーブルプレート　給水タンク 空

→P.72, 73

材料（シュークリーム12個分）

牛乳 ………………………… カップ2
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）………… 大さじ2
　コーンスターチ ……… 大さじ2
　砂糖 ………………………… 80g
卵黄（溶きほぐす）……………… 3個分
Ⓑ バター ……………………… 40g
　バニラエッセンス ………… 少々

作りかた

❶ 深めの容器にⒶを合わせて入れ、牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でかき混ぜる。
❷ ①に卵黄を少しずつ加えてよく混ぜ レンジ 800W 5～7分 で途中よくかき混ぜながら加熱する。手早くⒷを加えて混ぜ、冷ます。

〔ひとくちメモ〕
● 加熱直後は柔らかめでも、冷めると固さがでてきます。

「レンジ加熱の使いかた」→P.72, 73

応用241 エクレア

仕上がり調整 やや弱 加熱時間の目安 約28分

作りかた

シュークリーム 作りかたを参照して生地を作り、黒皿に7～8cmの棒状に9個絞り出し スイーツ▶焼き菓子▶シュー 仕上がり調節 やや弱 で加熱する。熱いうちにアルミホイルから外し、十分にさましてから上から1/3くらいに切り目を入れて、カスタードクリームを詰め、上に溶かしチョコレートを塗る。

⚠注意

バターと水を加熱するとき飛び散ることがあります。
深めの耐熱容器を使い、バターは3～4個に切って水と一緒に入れて、小麦粉小さじ1をふり入れて加熱すると飛び散りを防ぐことができます。
● バターを大きなかたまりのまま加熱すると飛び散ります。

オート242 カステラ

オート調理　予熱 約9分　加熱時間の目安 約86分

スイーツ／焼き菓子／カステラ（予熱あり）　レンジ200W 加熱時間 約1分（下ごしらえ）　スチームオーブン　黒皿 下段 テーブルプレート　給水タンク 満水

→P.68, 69

材料（約20×20cm、高さ8.5cmの型1個分）

卵 ………………………………… 中7個
砂糖 ……………………………… 250g
小麦粉（強力粉）……………… 180g
Ⓐ はちみつ ……………………… 60g
　牛乳 …………………………… 20g
ざらめ ………………………… 大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 新聞紙で型を作る。（新聞紙の型の作りかた参照）
❸ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を3～4回に分けて加え、もったりするまで泡立てる（生地が白っぽくなり「の」の字がかけてすぐに消えない状態）。
❹ Ⓐを レンジ 200W 約1分 で加熱し、③に少しずつ加えながら泡立てる。→P.72, 73
❺ スイーツ▶焼き菓子▶カステラ に設定してスタートし、予熱する。
❻ 小麦粉を3回に分けてふるい入れ、そのつどミキサーで混ぜ合わせる。粉が見えなくなり、生地を持ち上げて跡が残るまで2～3分混ぜ合わせる。
❼ 型に敷いたオーブンシートの上へ、ざらめを散らす。型のふちにつかないようにして⑥の生地を型に流し入れ、ゴムべらなどを使って垂直に立てて生地を切るようにし、タテヨコに5～6回動かして底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして整え、黒皿にのせる。
❽ 予熱終了音が鳴ったら⑦を下段に入れて加熱する。
❾ 加熱後、型から出し、アルミホイルを外してあら熱を取る。ラップを長く切って広げ、その上に約20×20cmのオーブンシートをのせる。そこへ加熱した底面を上にして置き、全体をラップで包んで半日以上おいてなじませる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.72, 73

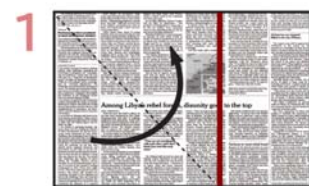
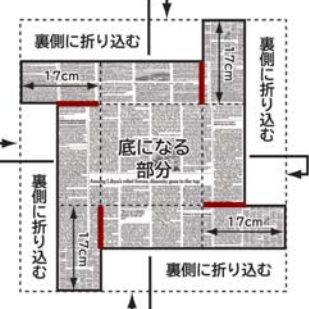
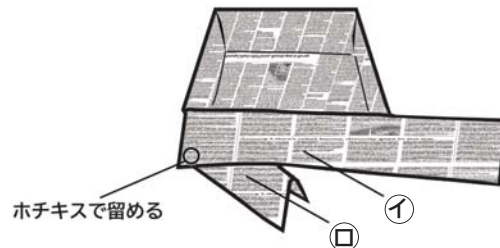
カステラのコツ

●**分量は**
約20×20cm、高さ8.5cmの型1個分が作れます。
●**生地作りのポイントは**
卵やボウルをあたためると泡立ちやすくなります。全卵の泡立てかたは"共立て法の作りかた"→P.192を参照します。
●**新聞紙の型は**
アルミホイルを新しい物に換えれば、カステラを3～4回繰り返し焼くことができます。
●**加熱後は**
加熱した底面を上にして置くことでカステラの重みで表面が平らになり、形が整います。ラップで包んでよくなじませると、全体がしっとりとしてきておいしくなります。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。→P.78

カステラの新聞紙の作りかた（約20×20×高さ8.5cmの型1個分）

下準備　新聞紙…6～7枚
アルミホイル（30×50cmに切った物）…2枚

1 新聞紙を開いて6～7枚重ね、角を矢印の方向に折る。正方形になるように太線の部分にそって切り、折りたたんだ部分を開く。

2 重ねた新聞紙がずれないようにし、各辺の端から17cmのところ（太線の部分）にはさみで切り目を入れる。

3 17cmの半分のところ（太線の部分）を裏面に折り込む。

4 側面を立ち上げて箱状にし、となり合う側面が重なるところは長い部分㋑の端を持ち上げて、短い部分㋺をその中にはさみ込むようにする。はさみ終わったら、重なった角をホチキスで留める。

5 アルミホイルはそれぞれ長い2辺を3～4cmずつ折り、1枚は折り込んだ部分を下にして型に敷く。側面をかるく押さえて、余った両端の部分は型の縁に沿って折り曲げる。残りのアルミホイルを1枚目と交差するようにのせて、同様に敷き、20×20cmに切ったオーブンシートを底に敷く。

オート 243 # ブラウニー

材料（5～6人分）

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 250g
- Ⓐ ココア …… 50g
- Ⓐ ベーキングパウダー ‥ 小さじ1強
- 砂糖 …… 150g
- バター（室温に戻す）…… 150g
- 卵（溶きほぐす）…… 3個
- チョコレート …… 100g
- Ⓑ レーズン（ぬるま湯で戻す）… 100g
- Ⓑ くるみ（あらみじん切り）… 150g
- バニラエッセンス …… 少々

作りかた

❶ 28cm幅のオーブンシートを正方形に切り、四隅に1cmほど切り込みを入れ、その部分を折り込んでおく。

❷オーブンシートの大きさにアルミホイルで四角形の型を作り、黒皿の中央にのせ、アルミホイルの前後の部分を黒皿のふちに折り込んで付ける。型の両サイドはアルミホイルを2～3重にして立てて型を安定させる。

❸アルミホイルの表面に少しバター（分量外）を塗って①のオーブンシートを付ける。

❹チョコレートは砕いて容器に入れて加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ 200W 5～6分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かす。→P.72, 73

❺ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。卵を加えて混ぜ、バニラエッセンスと④を加えてさらに混ぜる。

❻Ⓑを混ぜ込み、Ⓐ を合わせてふるい入れ、練らないように混ぜる。

❼テーブルプレートを取り外し、スイーツ ▶ 焼き菓子 ▶ ブラウニー に設定してスタートし、予熱する。

❽ ⑥を型に流し入れ、表面を平らにする。

❾予熱終了音が鳴ったら⑧を中段に入れて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.72, 73

応用 243 # ナッツとベリーのブラウニー

材料（直径18cm×18cmの金属性スクエア1個分）

- 牛乳 …… 20mL
- ピスタチオ …… 30g
- ブラックチョコレート …… 120g
- 無塩バター …… 60g
- Ⓐ 砂糖 …… 80g
- Ⓐ 卵（溶きほぐす） …… 2個
- Ⓐ ラム酒 …… 大さじ1
- Ⓑ 小麦粉（薄力粉） …… 70g
- Ⓑ ココア …… 10g
- Ⓑ ベーキングパウダー … 小さじ1
- ドライクランベリー（市販の物、あらくきざむ） ……50g

作りかた

❶型に薄くバター（分量外）を塗り、オーブンシートを敷く。

❷牛乳は容器に入れて加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き レンジ 500W 約30秒 で人肌になるまで加熱する。→P.72, 73

❸テーブルプレートを取り外し、ピスタチオは黒皿にのせ、中段に入れて オーブン 予熱なし 1段 170℃ 約10分 加熱し、⅓量をタテ半分に切る。→P.78

❹チョコレートは砕いて耐熱容器に入れ、バターを加えて レンジ 200W 5～6分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、②とⒶを加えて混ぜる。

❺Ⓑを合わせて④にふるい入れ、混ぜる。粉っぽさが少し残るくらいになったら、クランベリーとピスタチオの⅔量を加えて混ぜる。

❻⑤を型に流し入れ、残りのクランベリーとタテ半分に切ったピスタチオをのせ、黒皿に型をのせおく。

❼ スイーツ ▶ 焼き菓子 ▶ ブラウニー 仕上がり調節 弱 に設定してスタートし、予熱する。

❽予熱終了音が鳴ったら、⑥を中段に入れて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」→P.72, 73

オート 244 # ココアマカロン

材料（黒皿2枚・40枚分）

- Ⓐ アーモンドパウダー …… 80g
- Ⓐ 粉砂糖 …… 120g
- Ⓐ ココア …… 小さじ2
- グラニュー糖 …… 30g
- 卵白 …… 2個分
- 塩キャラメルクリーム …… 適量

作りかた

❶ Ⓐを合わせてふるっておく。

❷ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーでかるく泡立ててからグラニュー糖の半量を加え、七分通り泡立てたら残りのグラニュー糖を加えてツノが立つまで泡立てる。

❸ ①を②にふるいながら入れ、ゴムべらでさっくりと粘気がなくなるまで混ぜたら、とろりとしてツヤがでるまで練り混ぜる。

❹ ③を直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れる。黒皿2枚にそれぞれオーブンシートを敷き、直径2.5～3cmの大きさを40枚分絞り出し、黒皿の裏をかるくたたいて生地を平らにしたら、室温で30分以上表面を乾燥させる。

❺テーブルプレートを取り外し、スイーツ ▶ 焼き菓子 ▶ ココアマカロン に設定してスタートし、予熱する。

❻予熱終了音が鳴ったら④を中段と下段に入れて加熱する。

❼加熱後、黒皿の上であら熱を取り、マカロンの下にする方へ塩キャラメルクリームをつけ２枚一組にしてサンドし冷蔵室で冷やす。

手動 # 塩キャラメルクリーム

レンジ500W 加熱時間3～4分
レンジ200W 加熱時間約30秒

材料（マカロン20個分）

- Ⓐ 砂糖 …… 40g
- Ⓐ 水 …… 大さじ1⅓
- 水 …… 小さじ2
- コンデンスミルク …… 30g
- 塩 …… 少々
- バター（室温に戻す）…… 15g

作りかた

❶耐熱容器にⒶを入れ レンジ 500W 3～4分 で様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。（このとき、ソースが飛び散るので注意する）

❷①にコンデンスミルクと塩を加えてよく混ぜ、レンジ 200W 約30秒 で加熱する。

❸②にバターを加えてなめらかになるまで混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」→P.72, 73

オート 245 # 抹茶マカロン

加熱時間の目安 約25分

材料・作りかた

ココアを抹茶（小さじ1）に換えて、**ココアマカロン**を参照して生地を作り、スイーツ ▶ 焼き菓子 ▶ 抹茶マカロン で加熱する。

オート 246 # 桜色のマカロン

加熱時間の目安 約25分

材料・作りかた

ココアを入れず、**ココアマカロン**作りかた②で、ツノが立つまで泡立てたあと少量の水で溶いた食紅を少しずつ好みの色になるまで加えて混ぜ、**ココアマカロン**を参照して生地を作り、スイーツ ▶ 焼き菓子 ▶ 桜色のマカロン で加熱する。

マカロンのコツ

●**分量は**
黒皿2枚・40枚分でマカロンが20個作れます。

●**生地作りのポイントは**
卵白をしっかり泡立て、アーモンドパウダーなどを入れたあとツヤがでるまで練り混ぜ、適度に泡をつぶすと形がよくなります。

●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 1段 130℃ で様子を見ながらさらに加熱します。→P.78

●**焼きむらが気になるときは**
残り時間5～6分で黒皿の上下を入れ換えてさらに焼きます。生地がふくらんでいる途中でドアを開けると、上手く仕上がりません。

オート 247 フォンダンショコラ

オート調理	加熱時間の目安　約7分
スイーツ ▶ 焼き菓子 ▶ フォンダンショコラ	レンジ500W 加熱時間 40秒～2分（下ごしらえ）
➔P.70	レンジ グリル
	グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート　給水タンク　空

材料（直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型4個分 1個約90～100g）
- ブラックチョコレート…… 1枚（約60g）
- バター………………………… 50g
- 卵（常温に戻す）………………… 1個
- 砂糖……………………………… 20g
- ココア…………………………… 10g
- 小麦粉（薄力粉）…………………… 20g

作りかた

❶卵は白身と黄身に分けておき、ココアと薄力粉はあわせてふるっておく。
❷深めの耐熱容器に4～5等分したバターと細かく砕いたチョコレートを入れ、レンジ 500W 1分30秒～2分 加熱し、バターとチョコレートが分離しないようしっかりと混ぜてなめらかにする。あら熱が取れたら①の黄身をくわえしっかりと混ぜる。➔P.72, 73
❸別のボウルに白身を入れ、砂糖を数回にわけ加えて角が立つまでしっかりと泡立ててメレンゲを作る。
❹②にココアと薄力粉を再度ふるって入れゴムベラで粉気がなくなるまで混ぜる。③のメレンゲを半分入れ生地に混ぜなじませ、残りを入れたら全体が混ざるようさっくりと混ぜる。
❺スフレ型の容器に④を等分して入れたら2、3回かるく落として空気を抜いて、庫内中央に寄せて置き レンジ 500W 40～50秒 で加熱する。
❻脚を開いたグリル皿にオーブンシートを敷き、⑤を並べ、スイーツ ▶ 焼き菓子 ▶ フォンダンショコラ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

〔ひとくちメモ〕
冷めたときはレンジ500Wで様子を見ながら加熱するとチョコレートが溶けます。加熱しすぎるとスポンジ状になってしまいます。目安は20秒～30秒です。

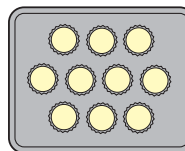
オート 248 マドレーヌ

オート調理	予熱　約5分 加熱時間の目安　約20分
スイーツ ▶ 焼き菓子 ▶ マドレーヌ（予熱あり）	レンジ200W 加熱時間 3～4分（下ごしらえ）
➔P.68, 69	オーブン
	黒皿 中段　給水タンク　空

材料（直径8cmの金属製マドレーヌ型10個分）
- 小麦粉（薄力粉）…………………… 100g
- 砂糖…………………………………… 100g
- バター………………………………… 100g
- 卵（溶きほぐす）…………………… 2½個
- Ⓐ レモン汁……………… 大さじ½
- Ⓐ レモンの皮（すりおろす）…… ½個分

作りかた

❶型にバター（分量外）を塗って型紙を敷く。
❷バターは容器に入れて加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ 200W 3～4分 で加熱する。➔P.72, 73
❸卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❹③を型に分け入れ、黒皿に並べる。
❺テーブルプレートを取り外し、スイーツ ▶ 焼き菓子 ▶ マドレーヌ に設定してスタートし、予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

〔ひとくちメモ〕
- 1回に焼ける分量は、直径8cmの金属製マドレーヌ型10個までです。
- 溶かしバターはあたたかい物を使います。
- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート 249 アップルパイ

オート調理	予熱　約8分 加熱時間の目安　約34分
スイーツ ▶ 焼き菓子 ▶ アップルパイ（予熱あり）	オーブン
➔P.68, 69	黒皿 中段　給水タンク　空

材料（直径21cmの金属製パイ皿1枚分）
- 小麦粉（強力粉）…………………… 100g
- 小麦粉（薄力粉）…………………… 100g
- バター（2cm角に切り、冷たい物）…… 140g
- 冷水………………………… 90～110mL
- りんごのプリザーブ………………… 適量
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵（溶きほぐす）……………… ½個
  - 塩……………………………… 小さじ¼

作りかた

❶ ボウルに小麦粉を合わせてふるい入れ、バターを加えて指先で混ぜ、冷水を加えて練らないように混ぜる。

❷ バターの形が残っている状態でひとまとめにし、ラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。

❸ かるく打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で長方形にのばす。
❹ ③を3つ折りにして合わせ面を下にし、めん棒で再び長方形にのばし、これを2～3回くり返す。

❺ 3mm厚さの25×40cmの長方形にのばした上にパイ皿をふせて型よりひと周り大きく切り、残りで2cm幅のテープを8本切り取る。

❻ パイ皿に生地をのせてぴったりと敷き、まわりの生地は切り落とす。

❼ 底全体にフォークで穴を開ける。
❽ りんごのプリザーブを詰めてから、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせてパイの周囲に塗り、テープを組んで端を貼り付ける。
❾ 周囲にもテープをのせ、フォークで押さえ、つやだし用卵をさらに全体に塗り、黒皿にのせる。

❿ テーブルプレートを取り外し、スイーツ ▶ 焼き菓子 ▶ アップルパイ に設定し、スタートして予熱する。
⓫ 予熱終了音が鳴ったら⑨を中段に入れて加熱する。

アップルパイのコツ

●1回に焼ける分量は
直径21cmの金属製パイ皿1枚分です。
●型は金属製の物を
熱伝導率が低いため、耐熱ガラス製の型では上手に焼けないことがあります。
●生地が扱いにくいときは
バターが溶けて生地が柔らかくなるので冷蔵室で20～30分休ませると作りやすくなります。
●冷凍パイシートを使うと便利
直径21cmのパイを焼くには、市販のパイシート（1枚・約100gの物）4枚が必要です。2枚ずつ重ねてのばし、型に敷く分とテープを取る分として使います。
●焼きむらが気になるときは
残り時間10～15分ぐらいでパイ皿の前後を入れ換えてさらに加熱します。
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら加熱します。
➔P.78

手動 りんごのプリザーブ

手動調理	
手動 レンジ	800W 加熱時間 5～9分
➔P.72, 73	テーブルプレート　給水タンク　空

材料（直径21cmのアップルパイ・1個分）
- りんご（紅玉またはふじ）………… 3個
- Ⓐ 砂糖………………… 80～120g
- Ⓐ レモン汁……………… 大さじ1
- シナモン…………………………… 少々

作りかた

❶ りんごはタテ4つ割りにして5mm厚さのいちょう切りにし、塩水につけてからかるく水洗いをして、水気を切る。
❷ 大きめの耐熱性容器に①とⒶを入れてかき混ぜ レンジ 800W 7～9分 加熱する。
❸ アクを取って混ぜ、再び レンジ 800W 5～7分 加熱する。シナモンを加えて混ぜ、冷めてからざるに上げて汁気を切る。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

〔ひとくちメモ〕
- シナモンは好みで加減します。
- りんごの出盛り期（秋）の紅玉が最適です。その時期にたくさん作って、1回分ずつ冷凍しておくと便利です。

手動 いちごジャム

材料・作りかた
いちご（300g）に、砂糖（150～200g）、レモン汁（大さじ1）、サラダ油（1～3滴）を大きめの耐熱性容器に入れ、りんごのプリザーブを参照して加熱する。

オート250 プチパイ

オート調理 加熱時間の目安 約27分

スイーツ / 焼き菓子 / プチパイ　オーブン

黒皿 中段

給水タンク 空

➔P.70

材料（5～6人分）

冷凍パイシート（1個約100gの物、10～15分間室温で解凍する）……2枚
〈つやだし用卵〉
卵（溶きほぐす）……⅛個
塩……小さじ¼
お好みのくだもの（薄切り）……適量
粉砂糖……適量

作りかた

❶冷凍パイシートを5mmの厚さにのばし、それぞれ6等分し、薄切りしたくだものを上にのせる。
❷黒皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いて①を並べ、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせて表面に塗る。
❸テーブルプレートを取り外し、②を中段に入れ スイーツ▶焼き菓子▶プチパイ で加熱する。
❹ 加熱後、粉砂糖をふる。

〔ひとくちメモ〕
• 1回に焼ける分量は黒皿1枚分です。
• 缶詰など汁気のあるくだものは、汁気を切ってから使います。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート251 スコーン

オート調理 加熱時間の目安 約30分

スイーツ / 焼き菓子 / スコーン　オーブン

黒皿 中段

給水タンク 空

➔P.70

材料（16個分）

Ⓐ 小麦粉（強力粉）……160g
　 小麦粉（薄力粉）……160g
　 ベーキングパウダー……小さじ1
　 砂糖……60g
バター（5mm角に切る）……80g
Ⓑ 卵（溶きほぐす）……1½個
　 牛乳……50mL
〈つやだし用卵〉
卵（溶きほぐす）……½個
塩……小さじ¼

作りかた

❶ボウルにⒶをふるい入れ、バターを加えて手でつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。
Ⓑを加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。
❷生地をラップの間にはさんでのし台にのせ、めん棒で1.5cm厚さにのばし、直径5cmの丸型で抜く。
❸黒皿にオーブンシートを敷いて②を並べ、つやだし用卵の卵と塩を混ぜ合わせて表面に塗ってから、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ スイーツ▶焼き菓子▶スコーン で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
• 1回に焼ける分量は16個です。
• 生地にコーンや、さいの目に切ったチーズ、レーズンなどを加えてもよいでしょう。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 170℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート252 マフィン

オート調理 予熱 約8分 / 加熱時間の目安 約21分

スイーツ / 焼き菓子 / マフィン（予熱あり）　オーブン

黒皿 中段

給水タンク 空

➔P.68、69

材料（直径6cmのマフィン型9個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……250g
　 ベーキングパウダー……小さじ3
砂糖……100g
バター（室温に戻す）……150g
卵（溶きほぐす）……2個
牛乳……100mL
バニラエッセンス……少々

作りかた

❶バターはハンドミキサーでよく練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
❷卵を加え、クリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
❸Ⓐをふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、牛乳を入れてさらに混ぜる。
❹③をマフィン型に分け入れ、黒皿に並べる。
❺テーブルプレートを取り外し、スイーツ▶焼き菓子▶マフィン に設定してスタートし、予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて加熱する。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

応用252 チョコチップマフィン

作りかた③で粉を加えてからチョコチップ（30g）を混ぜ込み、牛乳を入れて混ぜる。

オート253 スイートポテト

オート調理 予熱 約9分 / 加熱時間の目安 約15分

スイーツ / 焼き菓子 / スイートポテト（予熱あり）

根菜の下ゆで レンジ800W 加熱時間 約1分40秒（下ごしらえ）　オーブン

黒皿 中段

給水タンク 空

➔P.68、69

材料（12個分）

さつまいも……大2本（約600g）
Ⓐ バター……30g
　 砂糖……70g
Ⓑ 卵黄……1½個分
　 バニラエッセンス……少々
牛乳……50～70mL
〈つや出し用卵〉
卵黄……½個分
みりん……小さじ½

作りかた

❶さつまいもは丸のままラップで包み、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き 根菜の下ゆで 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、皮をむいて熱いうちに裏ごしする。➔P.66、67
❷容器に①とⒶを入れて全体をかるく混ぜ レンジ800W 約1分40秒 で加熱する。➔P.72、73
❸②にⒷと牛乳を加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく練り混ぜる。
❹③を12等分してさつまいもの形にし、表面に混ぜ合わせたつや出し用卵を塗り、オーブンシートを敷いた黒皿に並べる。
❺テーブルプレートを取り外し、スイーツ▶焼き菓子▶スイートポテト に設定してスタートし、予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて加熱する。

「根菜の下ゆで の使いかた」➔P.66、67
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート254 焼きりんご

オート調理 加熱時間の目安 約53分

スイーツ / 焼き菓子 / 焼きりんご　オーブン

黒皿 下段

給水タンク 空

➔P.70

材料（4個分）

りんご（紅玉）……4個
Ⓐ 砂糖……60g
　 バター……40g
　 シナモン……少々
ホイップクリーム……適量

作りかた

❶ りんごは洗ってから底を抜かないようにして芯をくり抜く。
❷ Ⓐを合わせてよく練り混ぜ、りんごの穴に等分して詰め、浅めの耐熱容器に並べる。
❸テーブルプレートを取り外し、②を黒皿にのせ下段に入れ スイーツ▶焼き菓子▶焼きりんご で加熱する。
❹冷めてからホイップクリームを飾る。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 170℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート255 フルーツクラフティー

オート調理 加熱時間の目安 約8分

スイーツ / 焼き菓子 / フルーツクラフティー　レンジグリル

給水タンク 空

➔P.70

材料（直径7.5cm、高さ5cmのスフレ型4個分）

Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……20g
　 ベーキングパウダー……小さじ¼
粉砂糖……20g
バター（室温に戻す）……20g
卵……½個
アーモンドプードル……30g
レモン汁……小さじ½
ラム酒……小さじ1
いちご、キウイ、みかんなど合わせて……50g

作りかた

❶スフレ型の容器に薄くバター（分量外）を塗っておく。
❷ボールにバターを入れハンドミキサーで白っぽくなるまで練り、粉砂糖を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、卵、アーモンドプードル、レモン汁、ラム酒を加えさらに混ぜる。
❸②にⒶを合わせてふるい入れ、木しゃもじでさっくり混ぜ、4等分に①の型に入れ平らにし、くだものを並べる。
❹脚を開いたグリル皿に③を中央に寄せて並べて スイーツ▶焼き菓子▶フルーツクラフティー で加熱する。

オート256 ラスク

オート調理 加熱時間の目安 約8分

スイーツ ／ 焼き菓子 ／ ラスク　レンジ グリル

➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート　給水タンク 空

材料（9枚分）

フランスパン …………………… 90g

Ⓐ
- バター（室温に戻す）………… 40g
- グラニュー糖 ………………… 10g
- コンデンスミルク ……… 大さじ1

作りかた

❶フランスパンを9等分(厚さ約1cm)に切る。

❷Ⓐをよく混ぜ合わせ、①の片面にむらなく塗り、塗ってある面を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き スイーツ ▶ 焼き菓子 ▶ ラスク で加熱する。

❸加熱後、約10分おいて冷ましておく。

ラスクのコツ

●一度に焼ける分量は
表示の分量です。

●加熱室は冷ましてから
オーブン 、 グリル 、 脱臭 使用後で、加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

●焼き色が濃いときは
仕上がり調節 やや弱 または 弱 にします。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

オート257 ボーロ

オート調理 予熱 約7分 加熱時間の目安 約24分

スイーツ ／ 焼き菓子 ／ ボーロ（予熱あり）　オーブン

➔P.68,69

黒皿 中段　給水タンク 空

材料（16個分）

- 小麦粉（薄力粉）………………… 220g
- バター（室温に戻す）…………… 60g
- 砂糖 ……………………………… 100g
- サラダ油 ………………… 大さじ5½
- 卵白 ……………………………… 少々
- スライスアーモンド …………… 適量

Ⓐ
- 粉砂糖 …………………………… 少々
- シナモン ………………………… 少々

作りかた

❶ボウルにバターを入れ、ハンドミキサーか泡立て器で白っぽくなるまで練り、砂糖を2～3回に分けて加えよく混ぜる。

❷サラダ油を少しずつ加え、そのつどよく混ぜて小麦粉をふるい入れる。木しゃもじで練らないように粉気がなくなるまで混ぜる。

❸生地を16等分し、平たく丸めて中央をかるくくぼませる。

❹オーブンシートを敷いた黒皿に③を並べ、卵白をはけで塗ってスライスアーモンドを2～3枚ずつのせて貼り付ける。

❺テーブルプレートを取り外し、スイーツ ▶ 焼き菓子 ▶ ボーロ に設定してスタートし、予熱する。

❻予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて加熱する。

❼加熱後、熱いうちにⒶを合わせてふりかける。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 170℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート258 スイーツ春巻き

オート調理 加熱時間の目安 約10分

スイーツ ／ 焼き菓子 ／ スイーツ春巻き　レンジ グリル

➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート　給水タンク 空

材料（20個分）

- 春巻き用の皮（市販の物）……… 5枚
- あん ……………………………… 150g
- レーズン（あらみじん切り）… 130g

Ⓐ
- 小麦粉（薄力粉）………… 大さじ1
- 水 ……………………………… 大さじ1

作りかた

❶皮を対角線状に切り込みを入れて三角形にし、20枚作る。

❷あんとレーズンをよく練り混ぜ、そのうち小さじ1を①の皮の中心よりも少し手前にのせる。三角形の頂点を上にし、左右の端に混ぜたⒶを付けて約6cm長さになるように折り込み、具を丸く包み込むようにしてⒶを付けながら巻き、同様にして20個作る。

❸脚を開いたグリル皿に②を並べ、テーブルプレートに置き スイーツ ▶ 焼き菓子 ▶ スイーツ春巻き で加熱する。

〔ひとくちメモ〕

● 1回に作れる分量は表示の0.8～1.5倍量です。

スイーツ（和菓子）

オート259 桜もち

オート調理 加熱時間の目安 約16分

スイーツ ／ 和菓子 ／ 桜もち　レンジ800W 加熱時間 約1分（下ごしらえ）　スチーム レンジ

➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート　給水タンク 満水

材料（8個分）

Ⓐ
- 道明寺粉 ………………………… 100g
- 砂糖 ……………………… 大さじ1⅓

あん ………………………………… 160g

Ⓑ
- 水 ………………………………… 160mL
- 食紅（溶かしておく）………… 微量

桜の葉（塩漬けにした物、水洗いする）…… 8枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ あんは8等分して丸めておき、Ⓑの水を レンジ 800W 約1分 加熱して食紅と混ぜておく。➔P.72, 73

❸ボウルにⒶとⒷを入れかるく混ぜ、ラップまたはふたでおおいをし5分間おく。

❹ 脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて③をのせ、厚さ1cmになるように広げる。

❺ ④にグリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、スイーツ ▶ 和菓子 ▶ 桜もち で加熱する。

❻ ⑤を8等分し、手水をつけてあんを包み、さらに桜の葉で包む。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移して レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72, 73

オート260 草もち

オート調理 加熱時間の目安 約25分

スイーツ ／ 和菓子 ／ 草もち　レンジ 600W 加熱時間 約1分40秒（下ごしらえ）　スチーム 過熱水蒸気 オーブン

➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート　給水タンク 満水

材料（12個分）

Ⓐ
- 上新粉 …………………………… 120g
- 白玉粉 …………………………… 80g
- 砂糖 ……………………………… 40g

- 水 ……………………… 120～130mL
- よもぎ粉 ………………………… 5g
- こしあん ………………………… 200g
- きな粉 ………………………… 大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ よもぎ粉は食品メーカーの指示通りに戻し、水分をよく切る。

❸こしあんを耐熱容器に入れ、レンジ 600W 約1分40秒 加熱し、かるく混ぜる。ラップまたはふたでおおいをし、冷ましてから、12等分して丸めておく。➔P.72, 73

❹別のボウルに合わせたⒶと②を入れ、水を少しずつ加え練り混ぜ、12等分し、③を包む。

❺オーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に④をのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、スイーツ ▶ 和菓子 ▶ 草もち で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

草もちのコツ

●よもぎ粉の換わりに
ゆでたよもぎか春菊をよく絞り、細かくきざんだ物を使ってもよいでしょう。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移し換えてラップをして レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72, 73

オート261 栗蒸しようかん

オート調理 加熱時間の目安 約37分

スイーツ ／ 和菓子 ／ 栗蒸しようかん　レンジ600W 加熱時間 3～4分（下ごしらえ）　オーブン スチーム 過熱水蒸気

➔P.70

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート　給水タンク 満水

材料（2本分）

Ⓐ
- こしあん ………………………… 200g
- 小麦粉（薄力粉）………… 大さじ2
- 片栗粉 …………………… 大さじ1
- 砂糖 ……………………………… 40g

- 水 ………………………………… 40mL
- 栗の甘露煮 ……………………… 100g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷Ⓐを耐熱容器に入れ、水を少しずつ加え、ゴムべらなどでよく練る。

❸②にかるくラップをして、レンジ 600W 3～4分 で加熱し、粘りがでるまでよく混ぜる。➔P.72, 73

❹ 半分に切った栗を③に加え、かるく混ぜ2等分にし、それぞれオーブンシートで15cm長さの棒状に包み、両端をねじって巻きすで四角く形を整える。

❺ 脚を閉じたグリル皿に④を横向きに並べ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き スイーツ ▶ 和菓子 ▶ 栗蒸しようかん で加熱する。

❻熱いうちにオーブンシートごと巻きすで形を整え、あら熱が取れたら冷蔵室で一晩冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

栗蒸しようかんのコツ

●分量は
1回に作れる分量は表示の分量です。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
黒皿に移し換え中段に入れ 過熱水蒸気オーブン 予熱なし 150℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.80

オート調理 | 加熱時間の目安　約16分

スイーツ 和菓子 チョコまんじゅう ➔P.70	レンジ500W 加熱時間 約30秒 レンジ200W 加熱時間 約1分 （下ごしらえ） スチーム レンジ	グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

オート 262 チョコまんじゅう

材料（12個分）

- Ⓐ 卵 ………… 1個
- Ⓐ 砂糖 ………… 20g
- はちみつ ………… 10g
- チョコレート ………… 15g
- Ⓑ 重曹 ………… 小さじ½
- Ⓑ 水 ………… 小さじ1
- 小麦粉（薄力粉） ………… 100g
- ココア ………… 8g
- あん（12等分する） ………… 300g
- アーモンド（砕く） ………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ 500W 約30秒 で加熱する。➔P.72、73
❸別の容器にチョコレートを入れ レンジ 200W 約1分 で溶かし、そこへ② とはちみつを合わせて冷ましておく。
❹ ③が冷めたら合わせた Ⓑ を入れ、ふるった小麦粉、ココアを加え、木しゃもじで混ぜる。
❺ 打ち粉（薄力粉、分量外）を敷いたのし台に生地をおき、手に粉をつけて生地を棒状にまとめ、12等分する。
❻さらに手に粉をつけ生地を丸くのばしてあんを包み、上に砕いたアーモンドを飾りつける。
❼脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷いて、⑥をのせる。グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、スイーツ ▶ 和菓子 ▶ チョコまんじゅう で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72、73

応用 262 みつまんじゅう

材料（12個分）

- Ⓐ 卵 ………… 1個
- Ⓐ 砂糖 ………… 小さじ1
- Ⓐ 粉末黒砂糖 ………… 20g
- バター ………… 10g
- はちみつ ………… 40g
- 生クリーム ………… 大さじ1½
- Ⓑ 重曹 ………… 小さじ½
- Ⓑ 水 ………… 小さじ1
- 小麦粉（薄力粉） ………… 120g
- あん（12等分する） ………… 300g

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 容器にⒶを入れ、泡立て器ですり混ぜ レンジ 500W 約30秒 で加熱する。➔P.72、73
❸ バターを レンジ 200W 約1分 で加熱して溶かす。
❹ ②に③とはちみつ、生クリームを入れ、冷ましておく。
❺④ が冷めてから合わせたⒷを入れ、ふるった小麦粉を加え、木しゃもじで練らないように、粉気がなくなるまで混ぜる。のし台に打ち粉をたっぷりふり、生地を取り出す。
❻ 手粉（分量外）をつけ、生地を数回たたみながら耳たぶより少し柔らかく練り上げ、12等分し、あんを包む。
❼ **チョコまんじゅう**の作りかた⑦を参照して加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72、73

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは皿に移して スチーム レンジ 350W で様子を見ながら加熱します。➔P.79

オート 263 黄金いも

オート調理 | 加熱時間の目安　約28分

スイーツ 和菓子 黄金いも ➔P.70	レンジ200W 加熱時間 約2分（下ごしらえ） オーブン	黒皿 中段 給水タンク 空

材料（10個分）

- Ⓐ さつまいも（ゆでて裏ごしした物）… 300g
- Ⓐ 砂糖（大さじ3の湯で溶く）…… 60g
- 小麦粉（薄力粉） ………… 150g
- Ⓑ 砂糖 ………… 80g
- Ⓑ 卵（溶きほぐす） ………… 大さじ2強
- Ⓑ 水あめ ………… 15g
- 重曹（小さじ1弱の水で溶く）・小さじ½
- シナモン ………… 適量
- 卵黄（溶きほぐす） ………… 少々
- 黒ごま ………… 適量

作りかた

❶Ⓐを合わせて練り混ぜ、5等分して俵形に丸める。
❷Ⓑを混ぜ合わせ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートに置き、レンジ 200W 約2分 で加熱し、途中かき混ぜながら加熱して冷やす。水で溶いた重曹を加え、小麦粉をふるい入れて混ぜ合わせ、5等分する。➔P.72、73
❸手粉（薄力粉、分量外）をつけながら①のあんを生地で包み、さつまいもの形にしてシナモンをまわりにまぶし、ナナメに2つに切り、切り口に卵黄を塗ってごまをつける。切り口を上にして底にかるく小麦粉（分量外）をつける。
❹オーブンシートを敷いた黒皿に並べ、テーブルプレートを取り外し、中段に入れ スイーツ ▶ 和菓子 ▶ 黄金いも で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72、73

• 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート 264 かるかん

オート調理 | 加熱時間の目安　約18分

スイーツ 和菓子 かるかん ➔P.70	スチーム レンジ	グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

材料（15×15cm高さ5cmの型、3~4人分）

- 上新粉 ………… 120g
- 大和いも ………… 100g
- グラニュー糖 ………… 150g
- 水 ………… 100~120mL

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ オーブンシートの型の作りかた ➔P.199 を参照して型を作る。
❸ 大和いもは皮を厚めにむき、酢水に十分つけてアク抜きする。
❹ 水気をふき取った③をすりおろし、すり鉢に入れてなめらかになるまでよくすり混ぜ、グラニュー糖を2~3回に分けて入れながら、すりこ木でさらにすり混ぜる。
❺④に水を少量ずつ加えてすりのばしたら、上新粉を加えて木しゃもじでよく混ぜ合わせる。
❻脚を閉じたグリル皿に①の型を置く。⑤を型に流して、グリル皿ごと2~3回かるくトントンと落とし、生地の中の空気を抜く。
❼ グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、スイーツ ▶ 和菓子 ▶ かるかん で加熱する。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、皿に移し換えてラップをし、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

オート 265 生八つ橋

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

スイーツ 和菓子 生八つ橋 ➔P.70	スチーム レンジ	グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

材料（16個分）

- Ⓐ 白玉粉 ………… 50g
- Ⓐ 上新粉 ………… 50g
- Ⓐ 砂糖 ………… 80g
- Ⓐ シナモン ………… 小さじ1
- Ⓐ 水 ………… カップ¾
- Ⓑ きな粉 ………… 適量
- Ⓑ シナモン ………… 適量
- あん（16等分にする） ………… 160g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷オーブンシートの型の作りかた ➔P.199 を参照して型を作る。
❸ボウルにⒶを入れ、だまができないように混ぜる。
❹脚を閉じたグリル皿に②の型をのせて③を流し入れ、グリル皿ふたをする。
❺ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き スイーツ ▶ 和菓子 ▶ 生八つ橋 で加熱する。
❻加熱後、のし台に合わせたⒷを広げ⑤を型から取り出してのせ、Ⓑ を全体にまぶしてめん棒で約32cm×32cm（厚さ約3mm）の正方形にのばす。約8cm×8cmの正方形に切りそろえ、あんを生地の中央に置いて三角形に折りたたむ。

オート 266 豆腐団子

オート調理 | 加熱時間の目安 約10分

スイーツ ▶ 和菓子 ▶ 豆腐団子　スチーム レンジ　グリル皿（脚を閉じる・上段フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート　給水タンク 満水

➔P.70

材料（20個分）
- 絹ごし豆腐 ……… 200g
- 白玉粉 ……… 150g
- こしあん ……… 適量
- 〈みたらしあん〉
- Ⓐ しょうゆ ……… 大さじ1
- Ⓐ 砂糖 ……… 大さじ3
- Ⓐ 水 ……… カップ¼
- Ⓑ 片栗粉 ……… 小さじ1
- Ⓑ 水 ……… 小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ボウルに白玉粉と豆腐を入れだまが出来ないようによくこねる。
❸脚を閉じたグリル皿にオーブンシートを敷き、②を20等分して丸めて並べる。グリル皿ふたをする。
❹ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして置き スイーツ ▶ 和菓子 ▶ 豆腐団子 で加熱する。
❺小さめの鍋にみたらしあんの材料Ⓐを入れて煮立て、Ⓑ（水溶き片栗粉）を加え、とろみをつける。
❻皿に盛った④に⑤のみたらしあん、またはこしあんを添える。

オート 267 ココナッツの蒸し団子

オート調理 | 加熱時間の目安 約14分

スイーツ ▶ 和菓子 ▶ ココナッツの蒸し団子　スチーム レンジ　グリル皿（脚を閉じる・上段フラップを閉じる）グリル皿ふた テーブルプレート　給水タンク 満水

➔P.70

材料（12個分）
- Ⓐ 白玉粉 ……… 140g
- Ⓐ 片栗粉 ……… 8g
- Ⓐ 砂糖 ……… 40g
- Ⓐ ラード ……… 小さじ2
- 水 ……… 100〜120mL
- Ⓑ つぶあん ……… 120g
- Ⓑ 黒練りごま ……… 25g
- Ⓑ 砂糖 ……… 大さじ1
- Ⓑ サラダ油 ……… 小さじ1
- ココナッツ（細切り） ……… 適量
- クコの実（湯につけて戻す） ……… 12個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ Ⓐをボウルに入れ、水を少しずつ加え、木しゃもじでよく練り混ぜ、ラップをかけて約15分休ませる。
❸別のボウルにⒷを入れ、よく練り混ぜ、12等分にして丸める。
❹②を12等分に分け、のばし、③を包む。
❺オーブンシートを敷いて脚を閉じたグリル皿に④をのせ、グリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、スイーツ ▶ 和菓子 ▶ ココナッツの蒸し団子 で加熱する。熱いうちにココナッツをまぶし、クコの実を飾る。

ココナッツの蒸し団子のコツ

●**並べかたは**
出来上がりは団子がふくらむため間隔をあけて並べます。
●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
皿に移し換えてラップをし、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72, 73

オート 268 ココナッツミルクのお汁粉

オート調理 | 加熱時間の目安 約10分

スイーツ ▶ 和菓子 ▶ ココナッツミルクのお汁粉　レンジ　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.70

材料（2人分）
- ゆであずき（缶詰） ……… 100g
- ココナッツミルク（缶詰）… カップ2
- Ⓐ 牛乳 ……… カップ½
- Ⓐ 砂糖 ……… 20g
- 栗の甘露煮 ……… 100g

作りかた

❶大きくて深めの耐熱ガラスボウルにゆであずきを入れ、ココナッツミルクを少しずつ加えて混ぜ合わせⒶを加えてかるくかき混ぜる。
❷ ①に栗を加えて混ぜ、かるくラップをして スイーツ ▶ 和菓子 ▶ ココナッツミルクのお汁粉 で加熱する。

ココナッツミルクのお汁粉のコツ

●**分量は**
1回に作れる分量は表示の0.8〜1.5倍量です。
●**トッピングは**
豆腐団子（➔P.218）を加熱後に加えてもよいでしょう。

手動 切りもち・市販のパックもち

手動調理

手動 レンジ　レンジ800W 加熱時間 30〜40秒　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.72, 73

※焼き色はつきません

手動 あべ川もち

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）に、砂糖を混ぜたきな粉をまぶして皿にのせ レンジ 800W 約30秒 で加熱する。
〔ひとくちメモ〕
● 皿にラップを敷くと、もちが皿につかないでラクに取れます。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

手動 いそべ巻き

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 800W 約40秒 で加熱する。すぐにのりを巻く。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

手動 フルーツ大福

材料・作りかた

水にくぐらせたもち1切れ（約50g）は、片栗粉を敷いた皿にのせる。レンジ 800W 約40秒 で加熱し、ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんと好みのフルーツ（いちご・甘栗など）をのせて包み込む。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

手動 手作りもち

手動調理

手動 レンジ　レンジ800W 加熱時間 約3分　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.72, 73

材料（4人分）
- もち米 ……… カップ1（160g）
- 水 ……… 80〜90mL

作りかた

❶ もち米は洗って約1時間水（分量外）につけ、ざるに上げて水気を切る。
❷ 米と水を合わせ、約2分ミキサーにかけて米を砕く。
❸ ② を容器に入れ、おおいをして レンジ 800W 約3分 で加熱する。
❹ 熱いうちに木しゃもじで練り混ぜる。
❺ ひとくち大にちぎり、あんや納豆などであえる。
〔ひとくちメモ〕
● 消費電力180W以上のミキサーをご使用ください。
● ミキサーには、もち米を1回に1カップ以上かけないでください。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

手動 豆もち

材料・作りかた

ミキサーにかけたあと、ゆでた大豆を加えて加熱する。

スイーツ（その他）

オート 269 蒸しドーナツ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約17分

スイーツ ▶ その他 ▶ 蒸しドーナツ

➔P.70

スチームオーブン 発酵40℃ 20〜60分
レンジ200W 加熱時間 2〜4分
（下ごしらえ）
スチーム
レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（6個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）………… 90g
- 小麦粉（薄力粉）………… 30g
- 砂糖……………………… 大さじ2⅓
- 塩………………………… 小さじ¼

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）
…………………… 小さじ1（約2g）

Ⓑ
- 卵（溶きほぐす）…………15g
- 牛乳(約30℃)……………60mL
- バター(室温に戻す)………… 6g

チョコレート ……………………… 50g
カラースプレー …………………… 適量
〈アイシング〉
- 粉砂糖 ………………………… 50g
- 牛乳………………………… 大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ バターロール➔P.227作りかた②〜③の要領で生地を作る。
❸バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れ、黒皿にのせて下段に入れ
スチームオーブン（発酵）
予熱なし｜1段｜発酵40℃｜30〜60分
で一次発酵させる。➔P.82
❹バターロール➔P.227作りかた⑤〜⑥の要領で生地のガス抜きし、⑦を参照して生地を6個（1個約35ｇ）に切り分け、⑧〜⑨の要領で生地を丸めて約15分休ませる。
❺のし台に少し手打ち粉（強力粉、分量外）をして④の生地をおく。生地を各々手でかるく押して円形にし、真ん中に指で穴を開ける。穴に指を入れたまま円を書くようにくるくる回し、穴の直径が3.5cm以上になるようにしてドーナツ状にする。
❻グリル皿に入る大きさに切ったオーブンシートを黒皿に敷き、生地を並べて下段に入れ、スチームオーブン（発酵）
予熱なし｜1段｜発酵40℃｜20〜40分
で二次発酵させる。
❼発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら脚を閉じたグリル皿に移し、グリル皿ふたをセットする。ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにし、テーブルプレートに置き、スイーツ ▶ その他 ▶ 蒸しドーナツ で加熱する。加熱後、皿にオーブンシートを敷き、ドーナツにラップをかけてドーナツが乾燥しないようにして冷ます。
❽容器にチョコレートを入れ
レンジ｜200W｜2〜4分 で途中かき混ぜながら加熱して溶かし、なめらかにする。アイシングは材料を混ぜて溶かし、抹茶などを加えそれぞれお好みで飾る。➔P.72, 73

「スチームオーブン（発酵）の使いかた」➔P.82
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

蒸しドーナツのコツ

●分量は
1回に蒸せる分量は4〜6個です。
●生地の成形
ドーナツの穴は直径が3.5cm以上の円形になるようにします。穴が小さいと加熱中にふくらんで穴がなくなってしまいます。
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをし、
レンジ｜200W で様子を見ながら加熱します。➔P.72, 73
●デコレーションは
お好みで生地に食紅を加えて色を変えたり、ドーナツを横半分に切ってジャムやホイップクリームなどをはさんだりします。

オート 270 蒸しバナナ

オート調理 ｜加熱時間の目安　約9分

スイーツ ▶ その他 ▶ 蒸しバナナ

➔P.70

スチーム
レンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート
給水タンク　満水

材料（2本分）
- バナナ ……………… 2本（約240g）
- バター ……………………………… 適量
- メープルシロップ ……………… 適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷バナナは皮にフォークで穴を開け茎を少し切り落とし、脚を閉じたグリル皿にのせ、グリル皿ふたをセットする。
❸ ②のグリル皿ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き スイーツ ▶ その他 ▶ 蒸しバナナ で加熱する。
❹加熱後、皮をむいてからバターをのせメープルシロップをかける。

「ひとくちメモ」
・2〜4本まで作れます。
・バターとメープルシロップの換わりにチョコレートソース（市販の物）をかけてもよいでしょう。

オート 271 ごはん入りアイス

オート調理 ｜加熱時間の目安　約31分

スイーツ ▶ その他 ▶ ごはん入りアイス

➔P.70

レンジ

テーブルプレート
給水タンク　空

材料（6人分）
- 冷やごはん …………………… 100g
- 牛乳 …………………………… 300mL
- 生クリーム …………………… 100mL
- 砂糖 ……………………………… 50g
- バニラエッセンス ……………… 少々

作りかた

❶全ての材料を耐熱ガラスボウルに入れてかき混ぜ、かるくラップをする。
❷ スイーツ ▶ その他 ▶ ごはん入りアイス で加熱する。
❸あら熱を取り、バットに流し入れ冷凍室で1時間冷やしかき混ぜ、また冷やして固める。

手動 りんごのコンポート

手動調理

手動 800W 加熱時間 5～7分
レンジ 500W 加熱時間 約1分30秒
→P.72, 73
テーブルプレート
給水タンク 空

材料・作りかた

❶ りんご（紅玉、2個）は皮をむき、芯をくり抜いてヨコ半分に切り、塩水につけてからサッと洗う。

❷深めの皿に並べて砂糖（50g）、レモン汁（大さじ2）をふりかけてラップをして レンジ 800W 5～7分 で加熱し、そのまま冷ます。

❸りんごの煮汁と赤ワイン(大さじ2)を合わせて レンジ 500W 約1分30秒 で加熱して②のりんごにかける。

「レンジ加熱の使いかた」→P.72, 73

手動 コーヒーゼリー

手動調理

手動 レンジ800W 加熱時間 約1分20秒
レンジ
→P.72, 73
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmのガラス容器4個分）

Ⓐ 粉ゼラチン……大さじ1(約10g)
　 水……大さじ2
インスタントコーヒー……大さじ2
水……カップ2
砂糖……60g
ホイップクリーム……少々

作りかた

❶ 容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。

❷ ①とインスタントコーヒー、砂糖を合わせ入れ、水を半量加えながらよく混ぜ、レンジ 800W 約1分20秒 で加熱する。

❸残りの水を加えて混ぜ、水でぬらしたガラス容器に4等分して流し入れ冷蔵室で冷やして固め、食べるときにホイップクリームを飾る。

「レンジ加熱の使いかた」→P.72, 73

手動 レモンゼリー

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmのガラス容器4個分）

Ⓐ 粉ゼラチン……大さじ1(約10g)
　 水……大さじ2
レモン汁……約70mL
水……カップ2
砂糖……60g

作りかた

❶容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。

❷ ①とレモン汁、砂糖を合わせ入れ、水を半分加えながらよく混ぜ、レンジ 800W 1分20秒～1分40秒 で加熱する。→P.72, 73

❸残りの水を加えて混ぜ、水でぬらしたガラス容器に4等分して流し入れ冷蔵室で冷やして固める。

「レンジ加熱の使いかた」→P.72, 73

手動 オレンジゼリー

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmのガラス容器4個分）

Ⓐ 粉ゼラチン……大さじ1(約10g)
　 水……大さじ2
オレンジジュース……カップ2
砂糖……適量

作りかた

❶容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。

❷ ①とオレンジジュース、砂糖を合わせ入れ、水を半分加えながらよく混ぜ、レンジ 800W 1分20秒～1分40秒 で加熱する。→P.72, 73

❸残りの水を加えて混ぜ、水でぬらしたガラス容器に4等分して流し入れ冷蔵室で冷やして固める。

「レンジ加熱の使いかた」→P.72, 73

手動 グレープゼリー

材料（直径7.5cm、高さ5.5cmのガラス容器4個分）

Ⓐ 粉ゼラチン……大さじ1(約10g)
　 水……大さじ2
グレープジュース……カップ2
砂糖……適量

作りかた

❶容器にⒶを合わせて入れ、粉ゼラチンを水でしとらせておく。

❷ ①とグレープジュース、砂糖を合わせ入れ、水を半分加えながらよく混ぜ、レンジ 800W 1分20秒～1分40秒 で加熱する。→P.72, 73

❸残りの水を加えて混ぜ、水でぬらしたガラス容器に4等分して流し入れ冷蔵室で冷やして固める。

「レンジ加熱の使いかた」→P.72, 73

ピザ・パン・トースト（ピザ）

オート272 クリスピーピザ（トマトとモッツァレラチーズのピザ）

オート調理　予熱 約20分　加熱時間の目安 約7分

ピザ・パン・トースト → ピザ → クリスピーピザ（予熱あり）
スチームレンジ 発酵30W 加熱時間 約10分（下ごしらえ）
オーブン
→P.68, 69
黒皿 上段
給水タンク 満水

材料（直径26cmのピザ1枚分）

Ⓐ 小麦粉（強力粉）……50g
　 小麦粉（薄力粉）……20g
　 砂糖……大さじ½弱(約4g)
　 塩……小さじ⅓弱(約1.5g)
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……小さじ½弱(約1g)
ぬるま湯（約40℃）……35～45mL
オリーブ油……大さじ½強（約7g）
ピザソース（市販の物）……適量
Ⓑ トマト（さいの目切り）……¼個(約50g)
　 モッツァレラチーズ（ひとくち大にちぎる）……50g
塩、こしょう……各少々
バジル……少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❸②にぬるま湯とオリーブ油を入れて５分間こねる。（材料が2倍のときは約8分間こねる）
この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。（簡単パン →P.231 作りかた⑤を参照する。）

❹③を加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ レンジ スチームレンジ（発酵） 発酵30W 約10分 で一次発酵させる。（発酵の目安は簡単パンのコツを参照）→P.81, 231

❺のし台に少し打ち粉（強力粉・分量外）をして、袋から取り出す。

❻生地をかるく押して中のガスを抜き、丸める。

❼丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗りⒷをのせ塩、こしょうをする。

⚠ 注意

黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

ピザのコツ

●１回に焼ける分量は
黒皿1枚分です。

●2段で焼くときは
オート調理の ピザ・パン・トースト では焼けません。材料を2倍にして生地を作り、2等分して黒皿2枚にのせ、テーブルプレートを取り外し オーブン 予熱あり 2段 200℃ 22～32分 →P.76, 77 に設定してスタートし、予熱終了音が鳴ったら 中段と下段に入れて焼きます。
上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

●焼き上がったピザを切り分けるときは
キッチンばさみを使うと便利です。

● 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは
オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。→P.78

●冷凍ピザは
オート調理の ピザ・パン・トースト では焼けません。（市販のピザ →P.224 参照）

❽テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を上段に入れ ピザ・パン・トースト ▶ ピザ ▶ クリスピーピザ に設定してスタートし、予熱する。

❾予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。

❿⑦をオーブンシートごと黒皿にのせ、上段に入れて焼く。焼き上がりにバジルを飾る。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」→P.81

オート273 ピザ（パン生地）

オート調理　予熱 約８分　加熱時間の目安 約24分

ピザ・パン・トースト → ピザ → ピザ(パン生地)（予熱あり）
スチームレンジ 発酵30W 加熱時間 約10分（下ごしらえ）
オーブン
→P.68, 69
黒皿 中段
給水タンク 満水

材料（直径24cmのピザ1枚分）

Ⓐ 小麦粉（強力粉）……100g
　 小麦粉（薄力粉）……50g
　 砂糖……大さじ1（約9g）
　 塩……小さじ⅔(約2g)
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……小さじ⅔(約2g)
ぬるま湯（約40℃）……90～95mL
オリーブ油……大さじ1（約13g）
ピザソース（市販の物）……適量
Ⓑ 玉ねぎ（薄切り）……大¼個（約75g）
　 ベーコン（たんざく切り）……50g
　 サラミソーセージ（薄切り）……8枚
　 ピーマン（輪切り）……2個
　 マッシュルーム（缶詰、薄切り）……小½缶（約13g）
スタッフドオリーブ（薄切り）……4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）……100g
塩、こしょう……各少々

作りかた

❶クリスピーピザ①～⑥を参照して生地を作る。

❷丸めた生地を直径24㎝くらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴を開け、ピザソースを塗りⒷをのせ塩、こしょうをしチーズとオリーブを全体に散らす。

❸テーブルプレートを取り外し空の黒皿を中段に入れ ピザ・パン・トースト ▶ ピザ ▶ ピザ（パン生地） に設定してスタートし予熱する。

❹予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。

❺②をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。

オート274 照り焼きチキンピザ

オート調理 予熱 約８分　加熱時間の目安 約19分

ピザ・パン・トースト ▶ ピザ ▶ 照り焼きチキンピザ（予熱あり）➔P.68、69

レンジ 500W
スチームレンジ 発酵30W 加熱時間 約10分（下ごしらえ）
予熱 約8分 オーブン

黒皿 中段
給水タンク 満水

材料（直径26cmのピザ1枚分）

ピザの生地
（材料・作りかたはクリスピーピザ➔P.223を参照し、材料は1.5倍量にする）… 1枚分
焼きとりのたれ（市販の物）… 適量
Ⓐ 照り焼きチキン（市販の物、薄切り）… 120g
Ⓐ しめじ（石づきを取る）… 50g
Ⓐ コーン（缶詰）…………… 30g
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）…………………………… 70g
マヨネーズ ……………………… 適量
塩、こしょう ………………… 各少々
長ねぎ（白髪ねぎにする）…… 適量
きざみのり ……………………… 適量

作りかた

❶焼きとりのたれは耐熱容器に入れ、加熱室底面にセットしたテーブルプレートの中央にのせ、レンジ 500W で様子を見ながら加熱し、とろみをつけておく。➔P.72、73
❷クリスピーピザ➔P.223作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
❸丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあけ、①の焼きとりのたれを塗り、Ⓐを並べてかるく塩、こしょうをし、全体にチーズを散らし、マヨネーズをかける。
❹テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ ピザ・パン・トースト ▶ ピザ ▶ 照り焼きチキンピザ に設定してスタートし、予熱をする。
❺予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❻③をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。焼き上がりに白髪ねぎときざみのりをかける。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73
「スチームレンジ(発酵)の使いかた」➔P.81

オート275 シーフードピザ

オート調理 予熱 約８分　加熱時間の目安 約20分

ピザ・パン・トースト ▶ ピザ ▶ シーフードピザ（予熱あり）➔P.68、69

スチームレンジ 発酵30W 加熱時間 約10分（下ごしらえ）
オーブン

黒皿 中段
給水タンク 満水

材料（直径26cmのピザ1枚分）

ピザの生地
（材料・作りかたはクリスピーピザ➔P.223を参照し、材料は1.5倍量にする）…. 1枚分
ピザソース（市販の物）……………適量
シーフードミックス（解凍して水気を切っておく）……………………………100g
オリーブ油 ……………………大さじ1
にんにく（みじん切り）……………1片
Ⓐ 玉ねぎ（5mm幅に切る）………………大$\frac{1}{6}$個（約50g）
Ⓐ ピーマン（5mm幅に切る）……1個
Ⓐ マッシュルーム（缶詰、薄切り）………………小$\frac{1}{2}$缶（約25g）
Ⓐ スタッフドオリーブ（薄切り）…………………………………4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）…………………………………70g
塩、こしょう ……………………各少々

作りかた

❶フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、シーフードミックスをかるくいため、取り出しておく。
❷クリスピーピザ➔P.223作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
❸丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあけ、ピザソースを塗り、Ⓐ、①を並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
❹テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ ピザ・パン・トースト ▶ ピザ ▶ シーフードピザ に設定してスタートし、予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❻③をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」➔P.81

手動 市販のピザ

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。
黒皿にのせて中段に入れ、オーブン 予熱なし 1段 200℃ 冷凍の場合 23～30分、冷蔵の場合 15～28分 で焼く。
予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合 10～18分、冷蔵の場合 10～15分 で焼く。この時テーブルプレートは取り外す。

「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」➔P.78
「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」➔P.76、77

オート276 4種のチーズピザ

オート調理 予熱 約８分　加熱時間の目安 約20分

ピザ・パン・トースト ▶ ピザ ▶ 4種のチーズピザ（予熱あり）➔P.68、69

スチームレンジ 発酵30W 加熱時間 約10分（下ごしらえ）
オーブン

黒皿 中段
給水タンク 満水

材料（直径26cmのピザ1枚分）

ピザの生地
（材料・作りかたはクリスピーピザ➔P.223を参照し、材料は1.5倍量にする）… 1枚分
モッツァレラ、カマンベール、ゴーダ、チェダー、パルメザン、ピザ用ミックスなどお好みのチーズ4種を合わせて ……………………… 100～200g
オリーブ油…………………… 大さじ1
ローズマリー ……………………… 適量
塩、あらびき黒こしょう……… 各少々

作りかた

❶クリスピーピザ➔P.223作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
❷丸めた生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあけ、オリーブ油を塗り、適当な大きさに切ったチーズを全体にのせ、ローズマリーの葉を並べてかるく塩、こしょうをする。
❸テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ ピザ・パン・トースト ▶ ピザ ▶ 4種のチーズピザ に設定し、スタートして予熱する。
❹予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❺②をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」➔P.81

オート277 カルツォーネ（野菜の包みピザ）

オート調理 予熱 約８分　加熱時間の目安 約18分

ピザ・パン・トースト ▶ ピザ ▶ カルツォーネ（予熱あり）➔P.68、69

スチームレンジ 発酵30W 加熱時間 約10分（下ごしらえ）
オーブン

黒皿 中段
給水タンク 満水

材料（1個分）

ピザの生地
（材料・作りかたはクリスピーピザ➔P.223参照）……………… 1枚分
Ⓐ ブロッコリー（ひとくち大に小さく切る）…………………… $\frac{1}{4}$株（約50g）
Ⓐ 赤パプリカ（薄切り）……………… 大$\frac{1}{4}$個（約40g）
Ⓐ しめじ（石づきを取る）…………………… $\frac{1}{2}$株（約80g）
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り）…… $\frac{1}{4}$個（約60g）
Ⓐ ベーコン（たんざく切り）…………………… 3枚（約50g）
Ⓐ オリーブ油 ……………… 大さじ1
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）……………………………… 100g
塩、こしょう …………………… 各少々

作りかた

❶フライパンにオリーブ油を熱し、Ⓐを手早くいためて塩、こしょうをし、冷ます。
❷クリスピーピザ➔P.223作りかた①～⑥を参照して生地を作る。
❸生地を直径26cmくらいの円形にのばして、オーブンシートにのせる。
❹生地の片側に①の具をのせ、チーズを散らし、２つ折りにし、合わせ目を指でつまんでしっかりと閉じ、生地の表面にオリーブ油（分量外）を塗る。
❺テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ ピザ・パン・トースト ▶ ピザ ▶ カルツォーネ に設定し、スタートして予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❼④をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」➔P.81

● 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.78

オート278 簡単もちピザ

オート調理 ｜加熱時間の目安 約14分

ピザ・パン・トースト
ピザ
簡単もちピザ
➔P.70
レンジ グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（6枚分）

切りもち（2枚に切る）……3個
ピザソース（市販の物）……適量
Ⓐ
- 玉ねぎ（薄切り）……20g
- ベーコン（たんざく切り）……1枚
- ピーマン（薄切り）……½個
- ドライトマトオリーブ油漬け……10g
- スタッフドオリーブ（薄切り）……適量

ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）……25g
塩、こしょう……各少々

作りかた

❶脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央にオーブンシートを敷き、もちを2枚に薄く切り、つけて並べ、ピザソースを塗りⒶを並べて、かるく塩、こしょうをして、チーズを散らし、上段に入れ ピザ・パン・トースト ▶ ピザ ▶ 簡単もちピザ で加熱する。

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 150℃ で様子を見ながら焼きます。
➔P.78

オート279 簡単板ふピザ

オート調理 ｜加熱時間の目安 約16分

ピザ・パン・トースト
ピザ
簡単板ふピザ
➔P.70
過熱水蒸気 オーブン グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4枚分）

板ふ……4枚
ピザソース（市販の物）……適量
Ⓐ
- 玉ねぎ、ピーマン（薄切り）…各適量
- ベーコン、えのきだけ…各適量
- 赤パプリカ（薄切り）……適量

スタッフドオリーブ（薄切り）…4個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）……50g
塩、こしょう……各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央にオーブンシートを敷き、板ふを中央に寄せて並べ、ピザソースを塗りⒶをのせてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らし、上段に入れ ピザ・パン・トースト ▶ ピザ ▶ 簡単板ふピザ で加熱する。

オート280 簡単ひとくちピザ

オート調理 ｜加熱時間の目安 約10分

ピザ・パン・トースト
ピザ
簡単ひとくちピザ
➔P.70
レンジ グリル

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段
テーブルプレート
給水タンク 空

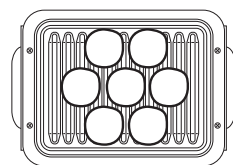
材料（マルゲリータ3枚、ミックスピザ4枚分）

〈マルゲリータ〉
ギョウザの皮（市販の物、大判）…3枚
ピザソース（市販の物）……適量
Ⓐ
- モッツァレラチーズ（1cm角に切る）……9個（約20g）
- バジルの葉……3枚

〈ミックスピザ〉
ギョウザの皮（市販の物、大判）…4枚
トマトケチャップ……適量
Ⓑ
- ピーマン（輪切り）……½個
- プチトマト（輪切り）……1個
- ウインナーソーセージ（5mm厚さに切る）……2本

ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）……適量

作りかた

❶マルゲリータ用のギョウザの皮にはピザソースを、ミックスピザ用のギョウザの皮にはトマトケチャップを塗る。
❷マルゲリータ用の①にはⒶを、ミックスピザ用の①にはⒷをのせてピザ用チーズを散らす。

簡単ひとくちピザの並べかた

❸脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に②を図のように並べ、上段に入れ、ピザ・パン・トースト ▶ ピザ ▶ 簡単ひとくちピザ で加熱する。

ピザ・パン・トースト（パン）

オート281 バターロール（ロールパン）

オート調理 予熱 約7分 加熱時間の目安 約13分

ピザ・パン・トースト
パン
バターロール
（予熱あり）
➔P.68、69
スチームオーブン 発酵40℃ 加熱時間 25～60分（下ごしらえ）
オーブン

黒皿 中段
給水タンク 満水

材料（12個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……240g
- 砂糖……大さじ2¾（約25g）
- 塩……小さじ½（約3g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……小さじ1½（約3.5g）
Ⓑ
- ぬるま湯（約40℃）…30～40mL
- 卵（溶きほぐす）……大½個
- 牛乳（室温に戻す）…90～100mL

バター（室温に戻す）……35g
〈つやだし用卵〉
卵（溶きほぐす）……½個
塩……少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
❸生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
❹バター（分量外）を薄く塗ったボウルに入れる。加熱室底面にテーブルプレートをセットし、ボウルを黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 50～60分 で一次発酵させる。➔P.82
❺生地が2～2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
❻ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。
❼生地をスケッパー（または包丁）で12個（1個約38g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❽生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。

❾丸めた生地にラップをかけるかポリ袋に入れて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
❿生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。

⓫三角形の底辺からクルクルと巻き、バター（分量外）を薄く塗った黒皿に巻き終わりを下にして並べる。
⓬下段に入れ スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 25～36分 で生地が2～2.5倍になるまで二次発酵して取り出す。生地の表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。
⓭テーブルプレートを取り外し、ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ バターロール に設定してスタートし、予熱する。

手前（中段）

⓮予熱終了音が鳴ったら⑫を中段に入れて焼く。

2段で焼くときは手動調理で

- オート調理ではできません。
- 材料は2倍にして生地を作り、オーブン 予熱あり 2段 180℃ 20～25分 に設定し、スタートして予熱をしてから中段と下段に入れて焼きます。➔P.76、77

上下の焼きむらが気になるときは黒皿の上下を入れ換えます。入れ換えるタイミングは、加熱時間の⅔～¾が経過してからにしてください。

〔ひとくちメモ〕

- 作りかた②の材料を全部もちつき機に入れ、8～10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20～25℃まで冷まして使います。

「スチームオーブン（発酵）の使いかた」➔P.82

●追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.78

オート282 山形食パン

オート調理	予熱 約6分 加熱時間の目安 約30分
ピザ・パン・トースト パン 山形食パン （予熱あり） →P.68、69	スチームオーブン 発酵40℃ 加熱時間 50～80分 （下ごしらえ） オーブン
黒皿　下段	給水タンク　満水

材料（19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分）
- 小麦粉（強力粉）…………………… 220g
- 砂糖 ……………… 小さじ4（約12g）
- 塩 ……………… 小さじ½弱（約2.5g）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）………………小さじ2（約5g）
- ぬるま湯（約40℃）….. 130～150mL
- バター …………………………… 10g

作りかた

❶バターロール作りかた①～⑥の要領で生地を作る。→P.227
❷生地をスケッパーで３等分して丸め、ラップをかけるかポリ袋に入れて約20分休ませる。（ベンチタイム）
❸3等分にした②を各々タテ20cm、ヨコ10cmの長方形にのばしてタテの方から巻き、巻き終りを下にして両端をげんこつでかるくたたき、形を整える。
❹バター（分量外）を塗った型に生地を並べ黒皿に図のようにのせて下段に入れ スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 50～80分 で二次発酵させる。→P.82

奥

手前

❺ ④を取り出し、テーブルプレートを取り外し、ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ 山形食パン に設定し、スタートして予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を下段に入れて焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 二次発酵のときの目安は生地が型から1～2cm出るくらいまで発酵させます。

「スチームオーブン（発酵）の使いかた」→P.82
「スチームショットの使いかた」→P.83

- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。→P.78

バターロール、山形食パンのコツ

●牛乳は室温に戻して
冷蔵室から出したての冷たい物を使うと、ふくらみが悪くなります。

●こね上げた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。
「スチームショットの使いかた」→P.83

中段と下段の2段で生地の発酵具合にむらが見られるときは、様子を見ながら黒皿の上下を入れ替えます。

●ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、周りに霧を吹いて湿り気をあたえます。

●生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり、形が悪くてやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

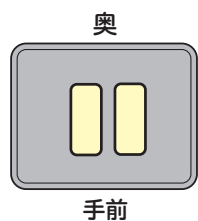
●つやだし用卵は薄く、ていねいに
なでるようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると黒皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。

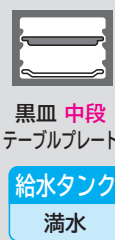
●発酵しすぎたパン生地は
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

●発酵温度を調節して
発酵温度は4段階に設定できます。（30、35、40、45℃）
生地の初温、季節、分量などによって、使い分けます。基本の発酵温度は40℃です。

● 山形食パン で一度に焼ける分量は
19×10cm、高さ8.5cmの金属製パウンド型1個分です。2個を焼くときは材料を2倍にし、オーブン 予熱あり 1段 210℃ 24～38分 に設定してスタートし、予熱をしてから、下段に入れて焼きます。
→P.76、77

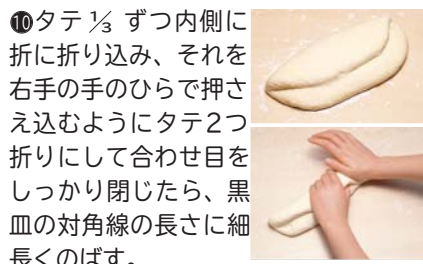
●焼き上げの途中で表面の焼き色が濃くなったときは
表面にアルミホイルをのせて、さらに焼きます。

●焼きむらが気になるときは
残り時間5～6分で型を前後入れ換えて、さらに焼きます。

オート283 フランスパン

オート調理	予熱 約6分 加熱時間の目安 約30分
ピザ・パン・トースト パン フランスパン （予熱あり） →P.68、69	スチームオーブン 発酵35℃ 加熱時間 10～60分 （下ごしらえ） スチームオーブン
黒皿　中段 テーブルプレート	給水タンク　満水

材料（バタール1本、クーペ2個）
- Ⓐ
  - 小麦粉（強力粉）………… 330g
  - 小麦粉（薄力粉）…………… 80g
  - 砂糖 ……………………………… 5g
  - 塩 ………………………………… 8g
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……………………小さじ3強（約8g）
- Ⓑ
  - レモン汁 ….. 小さじ1強（6mL）
  - ぬるま湯（約30℃）…………………… 220～260mL

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
❸生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこねる。
❹台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。

❺バター（分量外）を薄く塗ったボウルに生地を入れる。ボウルを黒皿にのせて下段に入れて スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵35℃ 25～60分 で一次発酵させる。
❻生地が２倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
❼ボウルをふせて生地を取り出し、スケッパー（または包丁）でバタール（約390g）、クーペ（約140gを2個）に切り分ける。
❽切り分けた生地をかるくガス抜きしながら表面がなめらかになるように丸め、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて5～20分間生地を休ませる。（ベンチタイム）
❾バタールの生地は、まずタテ20cmの棒状にのばす。ベンチタイムのとき、下になっていた方を上にして、めん棒で30cmのだ円形にのばす。
❿タテ⅓ずつ内側に折に折り込み、それを右手の手のひらで押さえ込むようにタテ2つ折りにして合わせ目をしっかり閉じたら、黒皿の対角線の長さに細長くのばす。

⓫クーペの生地は直径15cmの円形にのばす。生地の向こう側⅓を残して手前から折りたたむ。残った⅓の生地を上にかぶるように折りたたみ、合わせ目を閉じる。
⓬両端をとがらせるように手のひらで転がしてなまこのような形に整える。
⓭薄くバター（分量外）を塗った黒皿に ⑨～⑫で成形した生地を閉じ口を下にしてのせ、下段に入れ スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵35℃ 10～20分 で二次発酵させる。
⓮ ⑬を加熱室から取り出し、ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ フランスパン に設定してスタートし、予熱する。
⓯予熱している間生地に固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて室温で発酵させる。（約6分）予熱終了の直前に生地にかみそりまたは包丁でクープ（切り目）を入れる。バタールは3～4本、クーペは1本入れる。
※クープ（切り目）はかみそりまたは包丁の刃を45度に傾けて生地をそぐように入れる。

⓰予熱終了音が鳴ったら⑮を中段に入れて焼く。
⓱焼き上がったら、室温であら熱が取れるまで放置する。
「スチームオーブン（発酵）の使いかた」→P.82

- 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 210℃ で様子を見ながら焼きます。
→P.78

フランスパンのコツ

●こねあげた生地の温度
25～27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします

●発酵温度は
フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって35、40、45℃を使い分けます。

●発酵の仕上がり具合は
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。
「スチームショットの使いかた」→P.83 また、発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

●ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、まわりに霧を吹いて湿り気をあたえます。

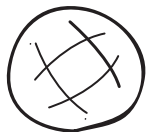
●生地の扱いはていねいに
手のひらでかるく扱います。ちぎったり形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

応用 283 ブール

オート調理 予熱 約6分 加熱時間の目安 約30分

ピザ・パン・トースト／パン／フランスパン（予熱あり）➔P.68, 69
スチームオーブン 発酵35℃ 加熱時間 10〜60分（下ごしらえ） スチームオーブン
黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

材料(6個分)・作りかた

❶フランスパン ➔P.229 材料・作りかた①〜③を参照して作った生地を2等分して丸め、作りかた⑤を参照して休ませる。（ベンチタイム）
❷フランスパン ➔P.229 作りかた⑬を参照して二次発酵させる。
❸②を加熱室から取り出し
ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ フランスパン
に設定してスタートし、予熱する。
❹予熱をしている間に生地の表面に切り目を入れる。

❺予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて加熱する。

「スチームオーブン(発酵)の使いかた」➔P.82

応用 283 シャンピニオン

オート調理 予熱 約6分 加熱時間の目安 約30分

ピザ・パン・トースト／パン／フランスパン（予熱あり）➔P.68, 69
スチームオーブン 発酵35℃ 加熱時間 10〜60分（下ごしらえ） スチームオーブン
黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

材料(9個分)・作りかた

❶フランスパン ➔P.229 材料・作りかた①〜④を参照して生地を作り、作りかた⑤〜⑧を参照して生地を9等分し、丸めて休ませる。（ベンチタイム）
❷1個分の生地から約⅕を切り取り、それぞれを丸める。
❸小さい生地をめん棒で直径4〜5cmにのばして片面に強力粉(分量外)をふり、大きい生地の上に粉をふった面を下にしてのせたら、小さいほうの頭で押して上の生地を中に食い込ませる。

❹フランスパン ➔P.229 作りかた⑬を参照して二次発酵させる。
❺④を加熱室から取り出し
ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ フランスパン
に設定してスタートし、予熱する。
❻予熱終了音が鳴ったら④を中段に入れて加熱する。

「スチームオーブン(発酵)の使いかた」➔P.82

オート 284 ベーコンエピ

オート調理 予熱 約6分 加熱時間の目安 約29分

ピザ・パン・トースト／パン／ベーコンエピ（予熱あり）➔P.68, 69
スチームオーブン 発酵35℃ 加熱時間 10〜60分（下ごしらえ） スチームオーブン

黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

材料（2本分）・作りかた

❶フランスパン ➔P.229 材料・作りかた①〜⑥を参照して作った生地を、作りかた⑧を参照し、2等分にし丸めて休ませる。
❷フランスパン ➔P.229 作りかた⑨を参照して35cmのだ円形にのばし、表面にすりおろしたにんにく、こしょう（各適量）をふったらベーコンをタテに2枚ずつ並べ、端から巻いて合わせ目をとじる。
❸バター（分量外）を薄く塗った黒皿に閉じ目を下にしてヨコに2本並べ、フランスパン ➔P.229 作りかた⑬を参照して二次発酵させる。
❹③を加熱室から取り出し、
ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ ベーコンエピ に設定してスタートし、予熱をする。予熱終了直前にキッチンばさみで切り目を入れ、それぞれ左右にふり分ける。
❺予熱終了音が鳴ったら中段に入れて加熱する。

「スチームオーブン(発酵)の使いかた」➔P.82

ブール、シャンピニオン、ベーコンエピのコツ

●**こねあげた生地の温度**
25〜27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします

●**発酵温度は**
フランスパンの発酵温度は35℃です。生地の初温、季節、分量などによって35、40、45℃を使い分けます。

●**発酵の仕上がり具合は**
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵中に表面が乾燥するときは、スチームショットで水分を補ってください。「スチームショットの使いかた」➔P.83 また、発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

●**ベンチタイムや予熱中に生地が乾燥しないように**
生地の表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。大きなポリ袋に入れたり、周りに霧を吹いて湿り気をあたえます。

●**生地の扱いはていねいに**
手のひらでかるく扱います。ちぎったり形が悪くてやり直したりするとふくらみが悪くなります。

●**追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.78

オート 285 簡単パン（シンプルパン）

オート調理 加熱時間の目安 約26分

ピザ・パン・トースト／パン／簡単パン ➔P.70
レンジ500W 加熱時間 約30秒 スチームレンジ発酵30W 加熱時間 8〜12分（下ごしらえ） スチームオーブン
黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

材料（8個分）

Ⓐ	小麦粉（強力粉）	150g
	砂糖	大さじ1（約9g）
	塩	小さじ⅓（約2g）
ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）		小さじ1（約2.5g）
水		90〜100mL
バター		大さじ1（約12g）

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ポリ袋（市販）にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。
❸バターを容器に入れ レンジ500W 約30秒 で加熱して溶かし、水を加える。➔P.72, 73
❹③を②に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❺10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。
❻⑤の生地を2〜3cmの厚さに整え、テーブルプレートの中央にのせ スチームレンジ（発酵） 発酵 30W 8〜12分 で一次発酵させる。➔P.81
❼のし台に少し打ち粉(強力粉・分量外)をして、生地を袋から取り出す。
❽生地をかるく押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。

❾生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に寄せて(写真参照)並べ、加熱室底面にセットする。

❿スチームレンジ（発酵） 発酵 30W 8〜12分 で二次発酵させる。
⓫発酵が終わったら、テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、中段に入れ加熱室底面にテーブルプレートをセットした後、
ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ 簡単パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73
「スチームレンジ（発酵）の使いかた」➔P.81

オート 286 簡単レーズンパン

オート調理 加熱時間の目安 約26分

ピザ・パン・トースト／パン／簡単レーズンパン ➔P.70
レンジ500W 加熱時間 約30秒 スチームレンジ発酵30W 加熱時間 8〜12分（下ごしらえ） スチームオーブン
黒皿 中段 テーブルプレート 給水タンク 満水

材料・作りかた
簡単パンの材料・作りかたを参照する。⑤のこねあげた生地にレーズン（30g）を加え、ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ 簡単レーズンパン で焼く。

応用 286 簡単セサミパン

材料・作りかた
レーズンを黒ごま（20g）に換えて ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ 簡単レーズンパン で焼く。

簡単パンのコツ

●**1回の分量は**
表示の分量です。手軽にかんたんに、短時間で作れる最適分量です。

●**使えるポリ袋は**
市販の25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

●**発酵の時間は様子をみて加減**
季節や室温、テーブルプレートの冷え具合によって違います。一次発酵は8〜12分発酵させ、二次発酵で調節します。

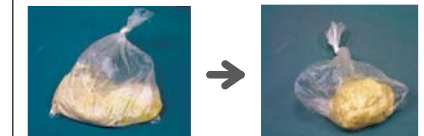
	ふくらみが小さい	ふくらみが大きい
二次発酵	12〜20分	6〜8分

●**生地が乾燥しないように**
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れておきます。

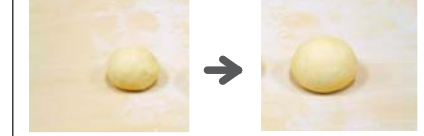
●**生地の丸め(成形)かたは**
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

●**パンの表面につやを出したいときは**
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加えた溶き卵を薄く塗ります。

●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
オーブン 予熱なし 1段 180℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.78

●**こね上げの目安は**
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

●**発酵の仕上がり目安は**
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2〜1.5倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

オート調理 | 加熱時間の目安　約26分

ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ 簡単あんパン／簡単クリームパン／簡単グラハムパン／油で揚げないカレーパン

➔P.70

レンジ500W 加熱時間 約30秒 ／ スチームレンジ 発酵30W 加熱時間 8〜12分（下ごしらえ） ／ スチームオーブン

黒皿 中段　テーブルプレート

給水タンク 満水

応用 287 簡単うぐいすパン

材料・作りかた

つぶあんを市販のうぐいすあん（200g）に換え、桜の花の塩漬け、けしの実を取って作り、ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ 簡単あんパン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72、73
「スチームレンジ（発酵）の使いかた」 ➔P.81

オート 288 簡単クリームパン

材料・作りかた

簡単あんパンの材料・作りかたを参照する。つぶあんをカスタードクリーム（200g）➔P.206 に換え、桜の花の塩漬け、けしの実を取って作り、ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ 簡単クリームパン で焼く。

「スチームレンジ（発酵）の使いかた」 ➔P.81

オート 287 簡単あんパン

材料（8個分）

簡単パンの生地
（材料・作りかた ➔P.231）…… 1回分
つぶあん …… 200g
桜の花の塩漬け …… 4個
けしの実 …… 適量
〈つやだし用卵〉
卵（溶きほぐす） …… ½個
塩 …… 小さじ¼

作りかた

❶つぶあんは レンジ500W 1分30秒〜2分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分して丸めておく。➔P.72、73
❷桜の花の塩漬けは水に30分〜1時間つけて塩抜きをし、水気を切っておく。
❸簡単パン 作りかた ➔P.231 ①〜⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。
❹円形にのばし①のあんを包み、閉じ口をしっかり止め、オーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ、加熱室底面にセットする。スチームレンジ（発酵） 発酵 30W 8〜12分 で二次発酵させる。
➔P.81
❺テーブルプレートを取り出して、生地の表面をかるく押して平らにし、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。半分は中心を指でおしてヘソをつけ、上に桜の花をのせる。残り半分にはけしの実を散らす。
❻生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、中段に入れ加熱室底面にテーブルプレートをセットした後、ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ 簡単あんパン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72、73
「スチームレンジ（発酵）の使いかた」 ➔P.81

オート 289 簡単グラハムパン

材料（1個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉） …… 120g
- 全粒粉（あらびき） …… 30g
- 砂糖 …… 大さじ1（約9g）
- 塩 …… 小さじ⅓（約1.6g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物） …… 小さじ1（約2.5g）
水 …… 90〜100mL
バター …… 大さじ1（約12g）

作りかた

❶簡単パン 作りかた ➔P.231 ①〜⑦を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをしながらひとつに丸める。
❷丸めた生地をだ円形にのばし、フランスパンの作りかた ➔P.229 ⑩を参照して、タテ⅓を内側に折り込み、残った⅓を手前から折りたたみ、合わせ目をしっかり閉じる。
❸オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き スチームレンジ（発酵） 発酵 30W 8〜12分 で二次発酵させる。➔P.81
❹③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉（分量外）をふりかける。
❺生地の中心に包丁かかみそりで切り目を1本入れる。

❻テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し中段に入れ加熱室底面にテーブルプレートをセットした後、ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ 簡単グラハムパン で焼く。

「スチームレンジ（発酵）の使いかた」 ➔P.81

オート 290 油で揚げない カレーパン

材料（8個分）

簡単パンの生地
（材料・作りかた ➔P.231）… 1回分
レトルトカレー（市販の物）… 1袋（約200g）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り） …… ¼個
- 小麦粉（薄力粉） …… 大さじ1

煎りパン粉（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る） …… 適量
（作りかたは ➔P.188）
小麦粉（薄力粉） …… 大さじ2
卵（溶きほぐす） …… 1個

作りかた

❶レトルトカレーを深めの容器に移し、Ⓐを加え、よく混ぜ合わせ レンジ200W 7〜10分 で途中かき混ぜながら加熱し、冷めてから8等分しておく。➔P.72、73
❷簡単パン 作りかた ➔P.231 ①〜⑧を参照して一次発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分け、生地を丸める。
❸だ円形にのばし①の具を包み、閉じ口をしっかり止める。
❹③に小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけオーブンシートを敷いたテーブルプレートに並べ スチームレンジ（発酵） 発酵 30W 8〜12分 で二次発酵させる。➔P.81

❺テーブルプレートを取り出し生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し中段に入れ加熱室底面にテーブルプレートをセットした後、ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ 油で揚げないカレーパン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72、73
「スチームレンジ（発酵）の使いかた」 ➔P.81

オート 291 チョコチップメロンパン

オート調理 | 加熱時間の目安　約28分

ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ チョコチップメロンパン

➔P.70

レンジ500W 加熱時間 約30秒 ／ スチームレンジ 発酵30W 加熱時間 8〜14分（下ごしらえ） ／ スチームオーブン

黒皿 中段　テーブルプレート

給水タンク 満水

材料（1個分）

簡単パンの生地
（材料・作りかたは ➔P.231）… 1回分
〈クッキー生地〉
- 小麦粉（薄力粉） …… 110g
- バター（室温に戻す） …… 50g
- 砂糖 …… 40g
- 卵（溶きほぐす） …… ½個
- バニラエッセンス …… 少々

チョコチップ …… 20g
グラニュー糖 …… 適量

作りかた

❶型抜きクッキー 作りかた①〜②を参照して生地を作る。➔P.200
❷型抜きクッキー 作りかた ③で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませておく。
❸簡単パン 作りかた②〜⑥を参照して生地を作り、給水タンクに水を入れないで一次発酵させる。（「給水」表示が出るが、そのまま発酵させる。）
➔P.231
❹生地を発酵させている間に②のクッキー生地をラップの間にはさみ、中心部分を厚めになるように、直径約20cmにのばして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。

❺③のパン生地を袋から取り出し、ガス抜きしながらひとつにまとめる。

❻⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込む。

❼オーブンシートを敷いたテーブルプレートの中央に生地を置き スチームレンジ（発酵） 発酵（30W） 10〜14分 二次発酵させる。（「給水」表示が出るが、そのまま発酵させる。）
➔P.81
❽カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつける。

❾給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❿テーブルプレートを取り出し、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、中段に入れ加熱室底面にテーブルプレートをセットした後、ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ チョコチップメロンパン で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- メロンパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
- 焼き色を付けたくない場合には、残り時間約5分くらいで、上に12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。
- **発酵の時に、スチームタンクに水を入れてスチームを発生させると生地がダレてしまいます。**

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72、73
「スチームレンジ（発酵）の使いかた」 ➔P.81

オート292 オニオンロール

オート調理	予熱 約5分 / 加熱時間の目安 約20分
ピザ・パン・トースト / パン / オニオンロール（予熱あり）	スチームオーブン 発酵40℃ 加熱時間 20〜60分（下ごしらえ） オーブン
黒皿 中段	給水タンク 満水

➔P.68, 69

材料（9個分）

- Ⓐ 小麦粉（強力粉）…… 240g
- Ⓐ 砂糖 …… 約25g
- Ⓐ 塩 …… 小さじ½（約3g）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……小さじ1½（約3.5g）
- Ⓑ ぬるま湯（約40℃）……30〜40mL
- Ⓑ 卵（溶きほぐす）…… 大½個
- Ⓑ 牛乳（室温に戻す）…… 90〜100mL
- バター（室温に戻す）…… 35g
- 玉ねぎ（薄切り）…… 40g
- ベーコン（たんざく切り）…… 100g
- こしょう、ナツメグ …… 各少々
- マヨネーズ、粉チーズ …… 各適量

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷**バターロール**の作りかた②〜③の要領で生地を作る。➔P.227
❸バター（分量外）を薄く塗ったボウルに生地を入れる。加熱室底面にテーブルプレートをセットし、ボウルを黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 30〜60分 で一次発酵させる。➔P.82
❹**バターロール**の作りかた⑤〜⑥の要領で生地のガス抜きをし、生地の表面がなめらかになるように丸めて⑨の要領で約15分休ませる。➔P.227
❺かるくガス抜きし、めん棒で25×25cmにのばす。**スイートロール**の作りかた⑤の図を参照し、玉ねぎとベーコンを生地にのせ、こしょう、ナツメグをふる。➔P.235

❻手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切る。薄くバター（分量外）を塗った黒皿に並べ中段に入れ、スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 20〜40分 で二次発酵させる。
❼マヨネーズをかけ、粉チーズを表面にふりかける。
❽テーブルプレートを取り外し、ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ オニオンロール に設定してスタートし、予熱する。
❾予熱が終わったら中段に❼を入れて焼く。
「スチームオーブン（発酵）の使いかた」➔P.82

オート293 かぼちゃパン

オート調理	予熱 約7分 / 加熱時間の目安 約13分
ピザ・パン・トースト / パン / かぼちゃパン（予熱あり）	葉・果菜の下ゆで スチームオーブン 発酵40℃ 加熱時間 20〜60分（下ごしらえ） オーブン
黒皿 中段	給水タンク 満水

➔P.68, 69

材料（8個分）

- かぼちゃ（皮をむく）…… 200g
- Ⓐ 小麦粉（強力粉）…… 150g
- Ⓐ 砂糖 …… 10g
- Ⓐ 塩 …… 小さじ½弱（約2g）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……小さじ1（約2.5g）
- ぬるま湯（約30℃）…… 70〜80mL
- バター（室温に戻す）…… 15g
- Ⓑ 生クリーム …… 小さじ1
- Ⓑ 砂糖 …… 大さじ1
- Ⓑ 塩 …… 少々
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵（溶きほぐす）…… ½個
  - 塩 …… 小さじ¼

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷かぼちゃは、3cm角に切りラップで包み 葉・果菜の下ゆで で加熱して、生地用として50gを取り分けておく。残りのかぼちゃはつぶしてⒷを混ぜてかぼちゃあんにして冷ましておく。➔P.66, 67
❸②の生地用のかぼちゃ（50g）は裏ごししておく。
❹Ⓐとドライイーストをボウルに入れぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、③とバターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
❺生地がベトつかなくなりボウルからるんと離れるようになるまでよくこねる。台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
❻バター（分量外）を薄く塗ったボウルに生地を入れる。加熱室底面にテーブルプレートをセットし、ボウルを黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 30〜60分 で一次発酵させる。➔P.82
❼**バターロール**の作りかた⑤〜⑥の要領で生地のガス抜きし、生地をスケッパー（または包丁）で8個（1個約35g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。⑧〜⑨の要領で生地を丸めて約15分休ませる。➔P.227

❽生地を各々円形にのばし、8等分した②のあんを包み形を整える。オーブンシートを敷いた黒皿に並べ、手のひらであんを包んだ生地を少しつぶし中心に手粉（強力粉・分量外）をつけた指でくぼませる。
❾ スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 20〜40分 で二次発酵させる。➔P.82
❿生地が2〜2.5倍に発酵したら、表面につやだし用卵を薄く丁寧に塗る。
⓫テーブルプレートを取り外し、ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ かぼちゃパン に設定してスタートし、予熱する。
⓬予熱終了音が鳴ったら⑩を中段に入れて焼く。
「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.66, 67
「スチームオーブン（発酵）の使いかた」➔P.82
● 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.78

オート294 スイートロール

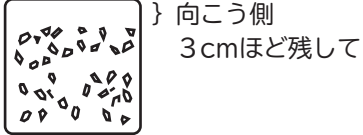
オート調理	予熱 約5分 / 加熱時間の目安 約15分
ピザ・パン・トースト / パン / スイートロール（予熱あり）	スチームオーブン 発酵40℃ 加熱時間 20〜60分（下ごしらえ） オーブン
黒皿 中段	給水タンク 満水

➔P.68, 69

材料（9個分）

- Ⓐ 小麦粉（強力粉）…… 240g
- Ⓐ 砂糖 …… 約25g
- Ⓐ 塩 …… 小さじ½（約3g）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……小さじ1½（約3.5g）
- Ⓑ ぬるま湯（約40℃）…… 30〜40mL
- Ⓑ 卵（溶きほぐす）…… 大½個
- Ⓑ 牛乳（室温に戻す）…… 90〜100mL
- バター（室温に戻す）…… 35g
- レーズン …… 30g
- くるみ（あらくきざむ）…… 30g
- シナモンシュガー …… 適量
- ざらめ …… 少々
- 〈つやだし用卵〉
  - 卵（溶きほぐす）…… ½個
  - 塩 …… 小さじ¼

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷**バターロール** ➔P.227 作りかた②〜③の要領で生地を作る。
❸バター（分量外）を薄く塗ったボウルに生地を入れる。加熱室底面にテーブルプレートをセットし、ボウルを黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 30〜60分 で一次発酵させる。➔P.82
❹**バターロール** ➔P.227 作りかた⑤〜⑥の要領で生地のガス抜きをし、生地の表面がなめらかになるように丸めて⑨の要領で約15分休ませる。
❺かるくガス抜きし、めん棒で25×25cmにのばす。図のようにレーズンとくるみを生地にのせ、シナモンシュガーをのせる。

❻手前からクルクルと巻き、巻き終わりをしっかり止め、1本を9等分に切る。薄くバター（分量外）を塗った黒皿に並べ中段に入れ、スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 20〜40分 で二次発酵させる。
❼つやだし用卵を塗り、ざらめを表面にふりかける
❽ テーブルプレートを取り外し、ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ スイートロール に設定してスタートし、予熱する。
❾予熱が終わったら中段に⑦を入れて焼く。
「スチームオーブン（発酵）の使いかた」➔P.82

オート295 フォカッチャ

オート調理	予熱 約8分 / 加熱時間の目安 約20分
ピザ・パン・トースト / パン / フォカッチャ（予熱あり）	スチームオーブン 発酵40℃ 加熱時間 20〜60分（下ごしらえ） オーブン
黒皿 中段	給水タンク 満水

➔P.68, 69

材料（2個分）

- Ⓐ 小麦粉（強力粉）…… 150g
- Ⓐ 小麦粉（薄力粉）…… 100g
- Ⓐ 塩 …… 小さじ½（約3g）
- Ⓐ 砂糖 …… 小さじ1（約3g）
- ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……小さじ1強（約3g）
- ぬるま湯（約40℃）…… 140〜160mL
- オリーブ油 …… 大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ボウルにⒶとドライイーストを入れ、ぬるま湯を加えて手でかるく混ぜ、オリーブ油を加えて、よく混ぜてひとまとめにする。
❸生地がベトつかなくなりボウルからるんと離れるようになるまでよくこねる。台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
❹オリーブ油（分量外）を薄く塗ったボウルに入れる。加熱室底面にテーブルプレートをセットし、ボウルを黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 30〜60分 で一次発酵させる。➔P.82
❺生地が2〜2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
❻ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるくガスを抜く。
❼生地をスケッパー（または包丁）で2つに切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
❽生地の表面がなめらかになるように丸める。丸めた生地にラップをかけるかポリ袋に入れて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
❾生地をそれぞれ直径16cmくらいの円形にのばし、オーブンシートを敷いた黒皿に並べ、下段に入れて スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 発酵40℃ 20〜40分 で二次発酵させる。
❿手粉（強力粉・分量外）をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油（分量外）を生地の表面に刷毛で塗る。
⓫テーブルプレートを取り外し、ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ フォカッチャ に設定してスタートし、予熱する。
⓬予熱終了音が鳴ったら⑩を中段に入れて焼く。
「スチームオーブン（発酵）の使いかた」➔P.82
● 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.78
・お好みで作りかた⑩のとき生地に黒オリーブやローズマリーなどのハーブをかけても良いでしょう。

オート296 ナン

オート調理 加熱時間の目安 予熱 約8分 約15分

ピザ・パン・トースト ＞ パン ＞ ナン（予熱あり）➔P.68、69　スチームレンジ 発酵30W 加熱時間 約10分（下ごしらえ）オーブン　黒皿 中段　給水タンク 満水

材料（長径25cmのナン2枚分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）……………… 80g
- 小麦粉（薄力粉）……………… 80g
- 砂糖……………小さじ1（約3g）
- 塩……………小さじ1弱（約4g）

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）……………小さじ½弱（約1.5g）

Ⓑ
- 卵（溶きほぐす）……………½個
- ぬるま湯（約40℃）……… 70mL
- サラダ油… 大さじ1弱（約10g）

作りかた

❶クリスピーピザの作りかた①〜⑥を参照して、ぬるま湯、オリーブ油の換わりにⒷを入れ、生地を作る。➔P.223

❷生地をかるく押して中のガスを抜き、2等分にして丸め、固くしぼったふきんをかけて10〜20分休ませる。

❸丸めた生地をそれぞれ端を押さえて、長径25cmくらいのしずく形にのばし、オーブンシートにのせ、生地の全体にフォークで穴をあける。

❹テーブルプレートを取り外し、空の黒皿を中段に入れ ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ ナン に設定してスタートし、予熱する。

❺予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。

❻③をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」➔P.81

• 追加加熱 消灯後、焼きが足りなかったときは オーブン 予熱なし 1段 200℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.78

オート297 白玉粉のポンデケージョ

オート調理 加熱時間の目安 予熱 約13分 約20分

ピザ・パン・トースト ＞ パン ＞ 白玉粉のポンデケージョ（予熱あり）➔P.68、69　オーブン　黒皿 中段　給水タンク 空

材料（16個分）
- 白玉粉 ……………………… 200g
- 牛乳 ………………………… 150mL
- オリーブ油 ………………… 30g
- 塩 …………………………… 小さじ½
- 卵（溶きほぐす） ………… 1個
- 粉チーズ …………………… 50g

作りかた

❶ボウルに白玉粉を入れ、牛乳を少しずつ入れよくこねる。

❷残りの材料を入れ、だまがないようによくこねる。

❸オーブンシートを敷いた黒皿に②を16等分し生地を手のひらで丸めて並べる。

❹テーブルプレートを取り外し、ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ 白玉粉のポンデケージョ に設定してスタートし、予熱する。

❺予熱終了音が鳴ったら③を中段に入れて焼く。

オート298 米粉パン

オート調理 加熱時間の目安 約26分

ピザ・パン・トースト ＞ パン ＞ 米粉パン ➔P.70　スチームレンジ 発酵30W 加熱時間 8〜12分（下ごしらえ）オーブン　黒皿 中段 テーブルプレート　給水タンク 満水

材料（8個分）

Ⓐ
- 小麦粉（強力粉）…………… 100g
- 米粉 ………………………… 50g
- 砂糖 ………… 大さじ1（約9g）
- 塩 ……………… 小さじ⅓(約2g)

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物）…………… 小さじ1（約2.5g）
- 水 ……………………… 90〜100mL
- バター…………… 大さじ1（約12g）
- けしの実 ………………………… 適量

作りかた

❶簡単パンの作りかた①〜⑩を参照して、一次発酵、ガス抜きをし、8個（1個約33g）に切り分けてから丸め、二次発酵させる。➔P.231

❷発酵が終わったら、生地をのせたオーブンシートの両端を引いてすべらせながら黒皿に移し、パン生地の表面に霧を吹き、けしの実を散らしてから中段に入れ ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ 米粉パン で焼く。

「スチームレンジ(発酵)の使いかた」➔P.81

オート299 ごはんパン

オート調理 加熱時間の目安 予熱 約6分 約18分

ピザ・パン・トースト ＞ パン ＞ ごはんパン（予熱あり）➔P.68、69　レンジ600W 加熱時間 約30秒　スチームオーブン 発酵40℃ 加熱時間 20〜60分（下ごしらえ）オーブン　黒皿 中段　給水タンク 満水

材料（9個分）

Ⓐ
- 冷やごはん ………………… 70g
- 小麦粉（強力粉）………… 230g
- 砂糖 ……… 大さじ2（約18g）
- 塩 ………… 小さじ½(約3g)

ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要の物） ……… 小さじ½強（4g）

ぬるま湯（約30℃） …………………… 150〜160mL

バター（室温に戻す） ………………… 大さじ2（約24g）

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷冷やごはんはラップで包み レンジ 600W 約30秒 で加熱し、スプーンなどを使ってごはん粒を潰しておく。➔P.72、73

❸ボウルにⒶとドライイーストをふるい入れたら②とぬるま湯を加え、手でかるく混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。

❹生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるまでよくこね、台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら潰したごはんがだまにならないようしっかりと約15分こね生地を丸める。

❺バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れる。加熱室底面にテーブルプレートをセットし、ボウルを黒皿にのせて下段に入れ スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 40℃ 40〜60分 で一次発酵させる。➔P.82

❻生地が2倍くらいに発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて指の穴がそのまま残れば発酵は十分。

❼ボウルをふせて生地を取り出し、手でかるく押して中のガスを抜く。

❽生地をスケッパー(または包丁)で9個(1個約53g)に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。

❾生地のひとつひとつを手のひらかのし台で表面がなめらかになるよう丸める。

❿丸めた生地にラップをかけるかポリ袋に入れて生地の温度が下がらないようにして約15分休ませる。(ベンチタイム)

⓫⑩の生地を手でかるく押して中のガスを抜き、手のひらで丸める。

⓬オーブンシートを敷いた黒皿に⑪を並べて下段に入れ、スチームオーブン（発酵） 予熱なし 1段 40℃ 20〜40分 で二次発酵させる。

⓭テーブルプレートを取り外し、ピザ・パン・トースト ▶ パン ▶ ごはんパン に設定してスタートし、予熱する。

⓮予熱終了音が鳴ったら⑫を中段に入れて焼く。

「スチームオーブン(発酵)の使いかた」➔P.82

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

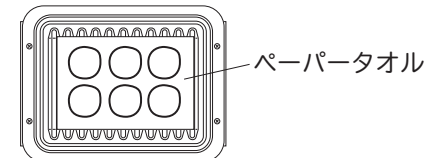
オート300 蒸しパン

オート調理 | 加熱時間の目安　約20分

材料（直径7.5cm、高さ4cmのスフレ型6個分）
卵（溶きほぐす）……大1個
砂糖……50g
サラダ油……大さじ1
牛乳……カップ¼
塩……小さじ⅓
Ⓐ 小麦粉（薄力粉）……100g
ベーキングパウダー……小さじ1

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷直径7.5cm、高さ3cmの硫酸紙（グラシンケース）6枚をスフレ型の容器にそれぞれ入れておく。

❸ボウルに卵を入れ、砂糖を加えてハンドミキサーで混ぜる。
❹③にサラダ油、牛乳、塩を順に加え混ぜ合わせる。Ⓐをふるい入れ、ダマが残らないようにさっくりと木しゃもじで混ぜ合わせ、②に分け入れる。
❺脚を閉じたグリル皿に厚めのペーパータオルを2枚重ねにして敷き、水カップ¼（約50mL）をペーパータオルに注いで④を図のように並べる。
グリル皿ふたをセットして、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、ピザ・パン・トースト▶パン▶蒸しパンで加熱する。

蒸しパンの並べかた

オート301 米粉蒸しパン

オート調理 | 加熱時間の目安　約16分

材料（15×15cm、高さ5cmの型1個分）
Ⓐ 米粉（ケーキ用）……130g
ベーキングパウダー……小さじ2
卵白……1個分
Ⓑ 砂糖……45g
塩……少々
サラダ油……小さじ2
水……120mL
レーズン……20g

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷オーブンシートの型の作りかたを参照して型を作る。→P.199
❸Ⓐをボウルにふるい入れ、Ⓑを加え、木しゃもじでなめらかになるまでよく混ぜる。
❹③にレーズンの½量を加え、混ぜる。

❺別のボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて、④に加え、さっくりと混ぜる。
❻脚を閉じたグリル皿に②を置き、⑤を型に流し入れ、上に残りのレーズンを散らす。
❼⑥にグリル皿ふたをセットし、ふたの蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにして、テーブルプレートに置き、ピザ・パン・トースト▶パン▶米粉蒸しパンで加熱する。
❽加熱後、型から出し、全体をラップで包んで約1時間置いてなじませる。

米粉蒸しパンのコツ
●分量は
1回に蒸せる分量は15×15cm、高さ5cmの型1個分です。
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
皿に移し換えてラップをし、レンジ200Wで様子を見ながら加熱します。→P.72、73

ピザ・パン・トースト（トースト）

オート302 手動 トースト

※トーストはトースターで焼くよりも時間がかかります。

オート調理 | 加熱時間の目安（2枚）　約7分
ピザ・パン・トースト / トースト / トースト / 1枚 2枚 / レンジ グリル →P.70
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段 テーブルプレート / 給水タンク 空

手動調理
グリル →P.75 / 加熱時間 4～7分 裏返して 1～2分 / グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段 / 給水タンク 空

材料（1～2枚分）
食パン（厚さ1.5～3cmの物）……1～2枚

作りかた
❶食パンはグリル皿の中央に寄せて並べる。
❷グリル皿の脚を閉じて上段用フラップを開き上段に入れ、ピザ・パン・トースト▶トースト▶トースト▶1枚または2枚で加熱する。

材料（1～4枚分）
食パン（厚さ1.5～3cmの物）……1～4枚

作りかた
❶食パンはグリル皿の中央に寄せて並べる。
❷テーブルプレートを取り外し、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿を上段に入れ食パンの枚数に応じて表を参照しグリルで加熱する。「グリル加熱の使いかた」→P.75

枚数	並べかた	トースト 加熱時間の目安	手動調理 加熱時間の目安 1回目	連続して焼くとき
1枚		約5分（1枚）	テーブルプレートを取り外し、グリル 4～7分 裏返して 1～2分で焼く。	グリル 2～3分 裏返して 1～2分で焼く。
2枚		約7分（2枚）		
3枚		トーストでは焼けません。手動調理で焼きます。	テーブルプレートを取り外し、グリル 4～9分 裏返して 1～4分で焼く。	グリル 2～4分 裏返して 1～3分で焼く。
4枚				

トーストのコツ
●一度に焼ける分量は
トーストでは、厚さ1.5～3cmの6枚切りの食パン1～2枚です。3～4枚を焼くときは上記の表を参照し、また4枚切りや8枚切りはグリルで加熱します。→P.75
●並べかたは
グリル皿の中央に寄せて置きます。グリル皿の端の方に置くと焼き色がつきません。
●焼き色を変えたいときは
5段階の仕上がり調節で焼き加減を調節できます。パンの厚さや種類また大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。糖分や油脂分が多く含まれる物や厚い物は濃く焼けるため、仕上がり調節やや弱または弱にします。
●冷蔵または冷凍保存したパンは
上記の表を参照してグリルで加熱します。冷凍保存した食パンは、パンの厚さや種類また大きさや保存状態によって焼け具合が異なります。焼き加減を見ながら加熱してください。→P.75
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
加熱が足りなかった方を上にしてグリルで様子を見ながら加熱します。→P.75
● 焼き色が薄いときは
トーストで連続して焼いたときなど、加熱室やグリル皿の温度によって焼き色が薄くなることがあります。加熱が足りなかった方を上にして、焼き加減を見ながら追加加熱をしてください。

注意
バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。
（火災の原因になります）

オート303 ホットサンド

オート調理 | 加熱時間の目安　約6分
ピザ・パン・トースト / トースト / ホットサンド / レンジ グリル →P.70
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段 テーブルプレート / 給水タンク 空

材料（2個分）
食パン（8枚切り）……4枚
ロースハム……4枚
スライスチーズ（加熱用の物）……2枚
キャベツ（せん切り）……40g
バター……適量

作りかた
❶食パンの片面にバターを薄く塗る。
❷①のうち2枚に、バターを塗った面を上にしてロースハム、スライスチーズ、½量のキャベツ、ロースハムの順にのせ、その上にバターを塗った面を下にして残りの食パン2枚をのせる。
❸脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に②を中央に寄せてヨコに並べ、上段に入れ、ピザ・パン・トースト▶トースト▶ホットサンドで加熱する。

オート304 ピザトースト

オート調理｜加熱時間の目安　約7分

ピザ・パン・トースト｜トースト｜ピザトースト　レンジグリル
➔P.70
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段　テーブルプレート
給水タンク　空

材料（2枚分）
- 食パン（6枚切り）……2枚
- 玉ねぎ（薄切り）……30g
- ピーマン（薄切り）……½個
- ベーコン（1cm幅に切る）……1枚
- ピザソース（市販の物）……適量
- ピザ用チーズ……適量

作りかた

❶食パン2枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せてヨコに並べ、上段に入れ ピザ・パン・トースト ▶ トースト ▶ ピザトースト で加熱する。

オート305 ガーリックトースト

オート調理｜加熱時間の目安　約6分

ピザ・パン・トースト｜トースト｜ガーリックトースト　レンジグリル
➔P.70
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段　テーブルプレート
給水タンク　空

材料（8枚分）
- フランスパン（1.5～2cmの厚さに切った物）……8枚
- Ⓐ バター（室温に戻す）……大さじ2（約24g）
- Ⓐ にんにく（すりおろす）……½片
- Ⓐ パセリ（みじん切り）……適量

作りかた

❶Ⓐを合わせて混ぜ、フランスパンの片面に塗る。
❷脚を閉じて、上段用フラップを開いたグリル皿に①を何も塗っていない面を下にして中央に寄せて並べ、上段に入れ ピザ・パン・トースト ▶ トースト ▶ ガーリックトースト で加熱する。

オート307 バナナフレンチトースト

オート調理｜加熱時間の目安　約11分

ピザ・パン・トースト｜トースト｜バナナフレンチトースト　レンジグリル
➔P.70
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段　テーブルプレート
給水タンク　空

材料（8枚分）
- バナナ……3本
- レモン汁……大さじ2強
- Ⓐ 牛乳……カップ1
- Ⓐ 砂糖……大さじ3
- 卵（溶きほぐす）……2個
- バニラエッセンス……少々
- バター……適量
- フランスパン（1.5～2cmの厚さに切った物）……8枚
- ざらめ……大さじ2

作りかた

❶バナナは皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁をふりかける。
❷Ⓐを合わせてかき混ぜ、砂糖を溶かし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
❸フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして②を浸す。
❹②を浸した面に水気を切った①を並べ、バナナの上にざらめを散らす。
❺脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿に④を中央に寄せて並べ、上段に入れ、ピザ・パン・トースト ▶ トースト ▶ バナナフレンチトースト で加熱する。

オート306 フレンチトースト

オート調理｜加熱時間の目安　約11分

ピザ・パン・トースト｜トースト｜フレンチトースト　レンジグリル
➔P.70
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段　テーブルプレート
給水タンク　空

材料（8枚分）
- フランスパン（1.5～2cmの厚さに切った物）……8枚
- Ⓐ 牛乳……カップ1
- Ⓐ 砂糖……大さじ1
- 卵（溶きほぐす）……2個
- バニラエッセンス……少々
- バター……適量

作りかた

❶Ⓐを合わせてかき混ぜ、砂糖を溶かし、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
❷フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。
❸脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央にバターを塗った方を上にして寄せて並べ、上段に入れ ピザ・パン・トースト ▶ トースト ▶ フレンチトースト で加熱する。加熱後、シナモンシュガー（分量外）を好みでかける。

オート308 アップルトースト

オート調理｜加熱時間の目安　約7分

ピザ・パン・トースト｜トースト｜アップルトースト　レンジグリル
➔P.70
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段　テーブルプレート
給水タンク　空

材料（2枚分）
- 食パン（6枚切り）……2枚
- りんご……¼個
- 塩……少々
- マーガリン……適量
- シナモンシュガー……少々

作りかた

❶りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水気を切る。
❷食パン2枚の片面にマーガリンを塗り、①のりんごを並べシナモンシュガーをふり、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せてヨコに並べ上段に入れ、ピザ・パン・トースト ▶ トースト ▶ アップルトースト で焼く。

オート309 チェルシートースト

オート調理｜加熱時間の目安　約7分

ピザ・パン・トースト｜トースト｜チェルシートースト　レンジグリル
➔P.70
グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段　テーブルプレート
給水タンク　空

材料（2枚分）
- 食パン（6枚切り）……2枚
- Ⓐ バター……30g
- Ⓐ 砂糖……20g
- Ⓐ アーモンドプードル……30g
- Ⓐ レーズン（あらくきざむ）……大さじ2
- スライスアーモンド……適量

作りかた

❶食パン2枚の片面に、混ぜ合わせたⒶを塗り、スライスアーモンドを散らし、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せてヨコに並べ、上段に入れ ピザ・パン・トースト ▶ トースト ▶ チェルシートースト で加熱する。

オート310 えびパン

オート調理｜加熱時間の目安　約10分

ピザ・パン・トースト｜トースト｜えびパン　レンジグリル
➔P.70
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）　テーブルプレート
給水タンク　空

材料（2人分）
- 食パン（8枚切りまたはサンドウィッチ用）……2枚
- Ⓐ むきえび（細かくたたく）……100g
- Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）……大さじ1
- Ⓐ しょうが（みじん切り）……小さじ1
- Ⓐ コリアンダー（粉末状の物）……少々
- Ⓐ ごま油……小さじ2
- Ⓐ ナンプラー……小さじ1
- Ⓐ 塩、こしょう……各少々
- Ⓐ 片栗粉……小さじ1
- スイートチリソース……適量

作りかた

❶Ⓐの材料をボウルに入れよく混ぜる。
❷パンを4等分に切ってⒶを塗り、脚を開いたグリル皿に何も塗っていない面を下にして中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き ピザ・パン・トースト ▶ トースト ▶ えびパン で加熱する。
❸加熱後、皿に盛り、スイートチリソースを添える。

ごはん物・麺

オート 311 しょうゆ焼きおにぎり

オート調理 | 加熱時間の目安　約16分

ごはん物・麺 / しょうゆ焼きおにぎり　レンジ グリル　グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.70

材料（8個分）
冷やごはん ………………… 640g
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ2
　 砂糖 ………………………… 小さじ2
　 みりん ………………… 小さじ2

作りかた
❶冷やごはんを8等分にしておにぎりを8個つくる。
❷①の上になるほうに合わせたⒶを塗り、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ ごはん物・麺 ▶ しょうゆ焼きおにぎり で加熱する。

オート 312 みそ焼きおにぎり

オート調理 | 加熱時間の目安　約13分

ごはん物・麺 / みそ焼きおにぎり　レンジ グリル　グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを開く）上段　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.70

材料（8個分）
冷やごはん ………………… 640g
Ⓐ 赤みそ ………………… 大さじ2
　 砂糖 ………………………… 小さじ2
　 みりん ………………… 小さじ2

作りかた
❶冷やごはんを8等分にしておにぎりを8個つくる。
❷①の上になるほうに合わせたⒶを塗り、脚を閉じて上段用フラップを開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れ ごはん物・麺 ▶ みそ焼きおにぎり で加熱する。

オート 313 えびピラフ

オート調理 | 加熱時間の目安　約9分

ごはん物・麺 / えびピラフ　レンジ 800W 加熱時間 1分～1分30秒（下ごしらえ）　レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.70

材料（2人分）
Ⓐ ミックスベジタブル ……… 50g
　 むきえび ……………………… 80g
　 バター ………………………… 10g
固形スープの素（細かくきざむ）
……………………………………… ½個
冷やごはん …………………… 300g
塩、こしょう ……………… 各適量

作りかた
❶耐熱容器にⒶを入れ、かるくラップをして レンジ 800W 1分～1分30秒 加熱し、固形スープの素を加えてよく混ぜる。➔P.72,73
❷冷やごはんを①に加えて塩、こしょうをし、だまにならないように混ぜ合わせる。
❸グリル皿に薄くサラダ油（分量外）を塗り②を広げ、グリル皿の脚を開いてテーブルプレートに置き ごはん物・麺 ▶ えびピラフ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

オート 314 簡単ナシゴレン

オート調理 | 加熱時間の目安　約9分

ごはん物・麺 / 簡単ナシゴレン　レンジ 500W 加熱時間 1分～1分20秒（下ごしらえ）　レンジ オーブン　グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.70

材料（2人分）
むきえび ……………………… 50g
鶏もも肉 ……………………… 50g
冷やごはん …………………… 300g
ピーマン ………………………… 1個
Ⓐ フライドオニオン（市販の物）
　 …………………………… 大さじ1
　 スイートチリソース …… 大さじ1
　 ナンプラー ……………… 大さじ1
　 砂糖 ……………………… 小さじ1
卵 ………………………………… 2個
きゅうり（ナナメに薄切り）… 適量
トマト（くし型切り）………… 適量

作りかた
❶むきえびと鶏もも肉は1cm角に切り、耐熱性の容器に入れ塩、こしょう（分量外）をふり、かるくラップをして レンジ 500W 1分～1分20秒 で加熱する。ピーマンは5mm角に切っておく。➔P.72,73
❷ボウルに冷やごはんと①とⒶを入れてごはんがだまにならないように混ぜ合わせる。
❸グリル皿に薄くサラダ油（分量外）を塗り②を広げ、グリル皿の脚を開いてテーブルプレートに置き、ごはん物・麺 ▶ 簡単ナシゴレン で加熱する。
❹フライパンを中火で熱し、サラダ油（分量外）を入れて半熟の目玉焼きを作り、皿に盛った③の上にのせ、きゅうりとトマトを添える。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

オート 315 簡単リゾット

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

ごはん物・麺 / 簡単リゾット　レンジ　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.70

材料（1人分）
Ⓐ 冷やごはん ……………… 200g
　 ベーコン（5mm幅に切る）
　 ……………………………… 1枚
　 オリーブ油 …………… 小さじ½
　 ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）
　 ……………………………… 20g
　 牛乳 ……………………… カップ1¼
　 固形スープの素 ……………… ¼個
塩、あらびき黒こしょう …… 各少々

作りかた
大きくて深めの耐熱ガラスボウルに合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ ごはん物・麺 ▶ 簡単リゾット で加熱する。加熱後、塩、あらびき黒こしょうで味を調える。

オート 316 中華がゆ

オート調理 | 加熱時間の目安　約20分

ごはん物・麺 / 中華がゆ　レンジ　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.70

材料（1人分）
Ⓐ 冷やごはん ……………… 150g
　 鶏がらスープの素（顆粒）
　 …………………………… 大さじ½
　 水 ……………………… カップ2½
　 ごま油 …………………… 大さじ½
　 塩 ……………………………… 少々
針しょうが、ザーサイ（薄切り）
……………………………………… 各適量

作りかた
大きくて深めの耐熱ガラスボウルに合わせたⒶを入れてよくかき混ぜ ごはん物・麺 ▶ 中華がゆ で加熱する。加熱後、針しょうがとザーサイを添える。

⚠ 注意
豚スペアリブのタイ風かゆでは油を加熱した容器の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやオーブン用手袋を使う。

⚠ 注意
豚スペアリブのタイ風かゆで加熱した油に食品を入れるときや、かき混ぜるときは、やけどのおそれがあるので、油の飛散に注意する。食品の水切り、乾燥は十分に行う。

手動 豚スペアリブのタイ風かゆ

手動調理

手動 レンジ　レンジ 600W 加熱時間 6～15分　レンジ 200W 加熱時間 20～25分　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.72,73

材料（3～4人分）
木綿豆腐 ………………………… ¼丁
サラダ油 …………………… カップ1
スペアリブ（3cm長さの物）
……………………………………… 200g
スープ（固形スープの素1個を溶く）
……………………………… カップ5
タイ米 …………………………… 100g
Ⓐ 干しえび ……………… カップ⅓
　 しょうゆ ……………… 大さじ1½
　 こしょう ……………… 小さじ½
フライドガーリック（市販の物）
………………………………… 大さじ2
セロリ（ひとくち大に切る）…… ⅓本
ザーサイ（みじん切り）…… 大さじ1

作りかた
❶豆腐はよく水切りをしておき、長さ3～4cm、厚さ約3mmに切って重ならないように広げておき半日以上乾燥させておく。
❷耐熱ガラスボウルにサラダ油を入れ レンジ 600W 6～8分 で加熱し取り出す。（このとき容器が熱くなっているので注意して取り出すこと）①の豆腐をボウルに入れ十分かき混ぜる。（このとき、熱い揚げ油がかからないように注意すること）揚がったら豆腐をペーパータオルに上げる。
❸スペアリブをよく水洗いし深めのふた付き煮込み容器に入れる。スープを加えてふたをして レンジ 600W 13～15分 で加熱する。加熱後、表面のアクと浮いた脂肪分を取り除き レンジ 200W 20～25分 で加熱する。
❹米は洗い、ざるに上げて水気を切っておく。米とⒶを③へ加えてよくかき混ぜ レンジ 600W 10～12分 で加熱する。加熱後、器に盛りフライドガーリック、セロリ、ザーサイ、②の豆腐を散らす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

オート317 ライスピザ

オート調理	予熱 約8分 / 加熱時間の目安 約16分
ごはん物・麺 ライスピザ（予熱あり） ➔P.68,69	レンジ800W 加熱時間 20～30秒（下ごしらえ） オーブン
黒皿 中段	給水タンク 空

材料（直径約20cmのピザ1枚分）

- 冷やごはん……150g
- 片栗粉……大さじ1
- 照り焼きのタレ（市販の物）…大さじ3
- Ⓐ 片栗粉……小さじ1 / 水……小さじ1
- 豚バラ肉（薄切り、ひとくち大に切る）……80g
- エリンギ（薄切り、ひとくち大に切る）……40g
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）……60g
- 小ねぎ（小口切り）……適量

作りかた

❶冷やごはんは レンジ800W 約30秒 で加熱し、片栗粉を混ぜオーブンシートの上に直径20cmの円形になるようにのばす。➔P.72,73
❷照り焼きのタレは耐熱性の容器に入れ、合わせたⒶを加えて混ぜ レンジ800W 20～30秒 で様子を見ながら加熱しとろみをつける。
❸②を①に塗り、豚肉、エリンギ、の順にのせてチーズと小ねぎを散らす。
❹テーブルプレートを取り外し空の黒皿を中段に入れ ごはん物・麺 ▶ ライスピザ に設定してスタートし予熱する。
❺予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意し、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使って黒皿をドアの上に取り出す。
❻③をオーブンシートごと黒皿にのせ、中段に入れて焼く。

オート318 ライスコロッケ

オート調理	加熱時間の目安 約15分
ごはん物・麺 ライスコロッケ ➔P.70	レンジ500W 2～3分（下ごしらえ） レンジ オーブン
グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる） テーブルプレート	給水タンク 空

材料（8くし分）

- Ⓐ 冷やごはん……300g / トマトケチャップ…大さじ2½ / 塩、こしょう……各少々
- Ⓑ 玉ねぎ（みじん切り）……30g / にんじん（みじん切り）……20g / ピーマン（みじん切り）…小1個 / ベーコン（みじん切り）……2枚
- プロセスチーズ（さいの目切り）……30g
- 煎りパン粉➔P.188（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る）……適量
- 小麦粉（薄力粉）……大さじ2強
- 卵（溶きほぐす）……1個

作りかた

❶容器にⒶを入れて混ぜ合わせ、レンジ500W 約2分 で加熱する。Ⓑを加えてかき混ぜ、さらに レンジ500W 約3分 で加熱する。➔P.72,73
❷①にチーズを加えて混ぜ、24等分して丸め、小麦粉、卵、煎りパン粉の順につけ、3個ずつくしに刺す。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き ごはん物・麺 ▶ ライスコロッケ で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

ライスコロッケのコツ

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
オーブン 予熱なし 1段 190℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.78

オート319 炊飯（ごはん）

オート調理	加熱時間の目安 約35分
ごはん物・麺 炊飯 ➔P.70	レンジ
テーブルプレート	給水タンク 空

材料（4人分）

- 米……カップ2（320g）
- 水……440～480mL

作りかた

❶米は洗い、ざるに上げて水気を切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❷ ①をテーブルプレートにのせ ごはん物・麺 ▶ 炊飯 で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

オート320 ピースごはん

オート調理	加熱時間の目安 約39分
ごはん物・麺 ピースごはん ➔P.70	レンジ
テーブルプレート	給水タンク 空

材料（4人分）

- 米……カップ2（320g）
- 水……440～480mL
- グリンピース（缶詰）……100g
- 塩……小さじ½

作りかた

❶米は洗い、ざるに上げて水気を切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❷ ①にグリンピースと塩を加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートにのせ ごはん物・麺 ▶ ピースごはん で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

オート321 五穀ごはん

オート調理	加熱時間の目安 約39分
ごはん物・麺 五穀ごはん ➔P.70	レンジ
テーブルプレート	給水タンク 空

材料（4人分）

- 米……カップ1⅗（260g）
- 五穀米（雑穀米）……カップ⅓（50g）
- 水……450～480mL

作りかた

❶米と五穀米（雑穀米）は別々に洗い、合わせてざるに上げて水気を切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間ほど吸水させる。
❷①をテーブルプレートにのせ ごはん物・麺 ▶ 五穀ごはん で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

応用321 麦ごはん

材料・作りかた

五穀ごはんを参照し、五穀米を押麦に換えて加熱する。

炊飯（ごはん）、ピースごはん、五穀ごはん、あさりごはんのコツ

●**米は吸水させる**
炊く前に分量の水に30分～1時間ほどつけ、十分吸水させます。
●**大きくて深めの容器で**
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。
●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
レンジ200W で様子を見ながら加熱します。➔P.72、73

●**炊飯（ごはん）の水の量と加熱時間**

米の量	水の量	加熱時間
カップ1(160g)	240～260mL	仕上がり調節 弱 約22分
カップ3(480g)	640～700mL	仕上がり調節 強 約42分

●**ピースごはんの水の量と加熱時間**

米の量	水の量	加熱時間
カップ1(160g)	240～260mL	仕上がり調節 弱 約24分
カップ3(480g)	640～700mL	仕上がり調節 強 約46分

●**あさりごはんの水の量と加熱時間**

米の量	水の量	加熱時間
カップ1(160g)	240～260mL	仕上がり調節 弱 約24分
カップ3(480g)	640～700mL	仕上がり調節 強 約46分

●**五穀ごはんの水の量と加熱時間**

米の量	五穀米の量	水の量	加熱時間
カップ⅘(130g)	カップ⅕(30g)	240～260mL	仕上がり調節 弱 約24分
カップ2½(400g)	カップ½(80g)	640～700mL	仕上がり調節 強 約46分

オート 322 赤飯（おこわ）

オート調理 | 加熱時間の目安　約14分

ごはん物・麺
赤飯
➔P.70
レンジ
スチーム
オーブン
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4人分）

もち米 …………… カップ2（320g）
ゆでささげ（乾燥豆約40g）… 約80g
ささげのゆで汁
水 …… 280～320mL
ごま塩 ……………………………… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷もち米は洗い、ざるに上げて水気を切り、深めの煮込み容器に入れて分量のささげのゆで汁と水を加え、約1時間つけて吸水させる。
❸②にささげを加えてかき混ぜ、ふたをしてテーブルプレートにのせ ごはん物・麺 ▶ 赤飯 で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
❹器に盛り、ごま塩を添える。

〔ひとくちメモ〕
•ささげの量は好みで加減します。
•赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

オート 323 山菜おこわ

オート調理 | 加熱時間の目安　約14分

ごはん物・麺
山菜おこわ
➔P.70
レンジ
スチーム
オーブン
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4人分）

もち米 …………… カップ2（320g）
山菜（びん詰またはパック入り）
……………………………………… 120g
水 …………………… 280～320mL
Ⓐ 酒 ……………………………… 大さじ1
しょうゆ ……………… 大さじ½
塩 ……………………………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ もち米は洗い、ざるに上げて水気を切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❸② に汁気を切った山菜とⒶを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートにのせ ごはん物・麺 ▶ 山菜おこわ で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

オート 324 栗おこわ

オート調理 | 加熱時間の目安　約14分

ごはん物・麺
栗おこわ
➔P.70
レンジ
スチーム
オーブン
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料（4人分）

もち米 …………… カップ2（320g）
生栗（皮をむいた物）………… 12～16個
水 …………………… 280～320mL
Ⓐ 砂糖 ……………………… 小さじ½
酒 …………………………… 大さじ1
しょうゆ ………………… 大さじ1
塩 ……………………………… 少々

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ もち米は洗い、ざるに上げて水気を切り、深めの煮込み容器に入れて、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❸ ②に Ⓐを加えてかき混ぜ、栗をもち米の中にうずめるようにして加え、ふたをして テーブルプレートにのせ ごはん物・麺 ▶ 栗おこわ で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

〔ひとくちメモ〕
•生栗がないときは、びん詰めの甘露煮を使ってもよいでしょう。砂糖は入れずに加熱します。

赤飯（おこわ）、山菜おこわ、栗おこわのコツ

●**米は吸水させる**
炊く前に分量の水に30分～1時間ほどつけ、十分吸水させます。

●**大きくて深めの容器で**
ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。

● **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。➔P.72, 73

●**赤飯（おこわ）、山菜おこわ、栗おこわの水の量と加熱時間**

もち米の量	水の量	加熱時間
カップ1（160g）	160～180mL	仕上がり調節 弱　約 8 分
カップ3（480g）	460～480mL	仕上がり調節 強　約 16 分

オート 325 あさりごはん

オート調理 | 加熱時間の目安　約39分

ごはん物・麺
あさりごはん
➔P.70
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分）

あさりの水煮（缶詰、汁をのぞいた物）
……………………………………100g
米 ……………… カップ2（320g）
あさりの煮汁
水 … 440～480mL
Ⓐ 酒、みりん、しょうゆ
………………………… 各小さじ1
塩 …………………… 小さじ½
針しょうが ………………… 1かけ分
三つ葉……………………………… 適量

作りかた

❶あさりは煮汁と分けておく。米は洗い、ざるに上げて水気を切り、深めの煮込み容器に入れ、分量のあさりの煮汁と水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❷①にあさりと針しょうが、Ⓐを加えてかき混ぜる。ふたをして、テーブルプレートにのせ ごはん物・麺 ▶ あさりごはん で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。
❸皿に盛り、三つ葉をのせる。

あさりごはんのコツ ➔P.245

オート 326 さつまいもと黒ごまのごはん

オート調理 | 加熱時間の目安　約39分

ごはん物・麺
さつまいもと黒ごまのごはん
➔P.70
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（4人分）

米 ……………… カップ2（320g）
さつまいも（さいの目切り）
……………………………………… 200g
水 ………………… 350～380mL
Ⓐ だし汁 …………………… 100mL
黒すりごま …………… 大さじ2
しょうゆ …………… 大さじ1½
塩 ……………………………… 適量

作りかた

❶米は洗い、ざるに上げて水気を切り、深めの煮込み容器に入れ、分量の水を加えてふたをして、約1時間つけて吸水させる。
❷①にさつまいもとⒶを加えてかき混ぜ、ふたをして、テーブルプレートにのせ ごはん物・麺 ▶ さつまいもと黒ごまのごはん で加熱してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

〔ひとくちメモ〕
・炊く前に分量の水に30～1時間ほどつけ、十分吸水させます。
・大きくて深めの容器を使い、ふきこぼれないようにします。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。
・追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

煮物・スープ(煮物)

オート327 豚の角煮

オート調理 | 加熱時間の目安 約58分

煮物・スープ / 煮物 / 豚の角煮 ➔P.70
根菜の下ゆで(レンジ)
過熱水蒸気オーブン(予熱あり) 予熱 約6分 150℃ 加熱時間 20~30分(下ごしらえ)
レンジオーブン
テーブルプレート
給水タンク 満水

材料(4人分)

豚バラかたまり肉(8つに切る)……500g
しょうが(薄切り)……1かけ(15g)
長ねぎ(5cmの長さに切る)…½本(50g)
大根(2cm厚さの半月切り)…¼本(200g)
Ⓐ 水……カップ1
酒……カップ½
しょうゆ……カップ½
砂糖……大さじ5
みりん……大さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷大根はラップで包み 根菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱する。
➔P.66,67
❸豚肉は黒皿にオーブンシートを敷き並べて準備する。
❹ 過熱水蒸気オーブン 予熱あり 150℃ 20~30分 に設定し、スタートして予熱する。➔P.80
❺予熱終了音が鳴ったら③を中段に入れ、加熱して脂を落とす。
❻容器に⑤の豚肉を入れ、②、Ⓐ、長ねぎ、しょうがを加え、落としぶた(肉じゃがのコツ参照)とふたをする。
❼ 煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ 豚の角煮 で加熱する。

「根菜の下ゆで の使いかた」➔P.66,67
「過熱水蒸気オーブン加熱の使いかた」➔P.80

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート328 ロールキャベツ

オート調理 | 加熱時間の目安 約58分

煮物・スープ / 煮物 / ロールキャベツ ➔P.70
葉・果菜の下ゆで(下ごしらえ)
レンジオーブン
テーブルプレート
給水タンク 空

材料(4人分)

キャベツ……8枚(約500g)
Ⓐ 合びき肉……200g
玉ねぎ(みじん切り)……¼個(約50g)
牛乳……大さじ3
パン粉……30g
卵(溶きほぐす)……¼個
ナツメグ、塩、こしょう……各少々
Ⓑ スープ(固形スープの素2個を溶く)……カップ1½
トマトケチャップ……カップ¼
しょうゆ……小さじ2
塩、こしょう……各少々
玉ねぎ(薄切り)……¼個(約50g)

作りかた

❶キャベツは芯の部分と葉先を交互に重ねてラップで包み 葉・果菜の下ゆで で加熱してから芯を薄くそぎ取り、水気を切る。➔P.66,67
❷ボウルにⒶと芯のみじん切りを入れてよく練り混ぜる。
❸②を8等分して俵型にし、広げた①にのせて包む。
❹容器に玉ねぎを敷き、③を並べて合わせたⒷを加え、落としぶた(肉じゃがのコツ参照)とふたをして 煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ ロールキャベツ で加熱する。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.66,67

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート329 肉じゃが

オート調理 | 加熱時間の目安 約58分

煮物・スープ / 煮物 / 肉じゃが ➔P.70
レンジオーブン
テーブルプレート
給水タンク 空

材料(4人分)

豚バラ薄切り肉(ひとくち大に切る)……150g
じゃがいも(乱切りにして水にさらす)……中2個(約300g)
にんじん(乱切り)……小1本(約100g)
玉ねぎ(くし形切り)……小1個(約100g)
干ししいたけ(戻して石づきを取り、半分に切る)……6枚
Ⓐ だし汁……カップ1½
しょうゆ……大さじ4
酒……カップ½
砂糖……大さじ4
サラダ油……適量

作りかた

❶フライパンにサラダ油を熱し、豚肉をいためる。
❷容器に①と残りの野菜を入れ、合わせたⒶを加えオーブンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ参照)とふたをして 煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ 肉じゃが で加熱する。
❸加熱後、約20分置いて味をしみ込ませる。

肉じゃがのコツ

●ふきこぼれないように容器は大きくて深めの物を使います。市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。
●材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。
●煮汁は材料がかぶるくらい多めにします。
●アクのある野菜や火のとおりにくい材料は下ゆでをします。また、焦げめがほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。
●煮汁が全体にゆきわたるように落としぶたをします。落としぶたは、オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、丸形に切って十字の切り目を入れた物を使います。
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート330 里いもの含め煮

オート調理 | 加熱時間の目安 約52分

煮物・スープ / 煮物 / 里いもの含め煮 ➔P.70
レンジオーブン
テーブルプレート
給水タンク 空

材料(4人分)

里いも(ひとくち大に切る)……500g
Ⓐ だし汁……カップ1
しょうゆ……大さじ1
砂糖……大さじ1

作りかた

❶里いもとⒶを容器に入れ、オーブンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ ➔P.248)とふたをして 煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ 里いもの含め煮 で加熱する。

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート331 かぼちゃの含め煮

オート調理 | 加熱時間の目安 約52分

煮物・スープ / 煮物 / かぼちゃの含め煮 ➔P.70
レンジオーブン
テーブルプレート
給水タンク 空

材料(4人分)

かぼちゃ(ひとくち大に切る)500g
Ⓐ だし汁……カップ1
しょうゆ……大さじ1
砂糖……大さじ1

作りかた

❶かぼちゃとⒶを容器に入れ、オーブンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ ➔P.248)とふたをして 煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ かぼちゃの含め煮 で加熱する。

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート332 ふろふき大根

オート調理 | 加熱時間の目安 約9分

煮物・スープ / 煮物 / ふろふき大根 ➔P.70
レンジ 800W 加熱時間 約1分(下ごしらえ)
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空

材料(2人分)

大根……400g
だし汁……カップ2
Ⓐ みそ……大さじ3
砂糖……大さじ2
みりん……大さじ2
酒……大さじ1
ゆずの皮(せん切り)……少々

作りかた

❶大根は2cm幅の半月切りにし、皮を厚めにむいて面取りをしてから3mm幅の切れ目を表面に入れておく。重ならないように広げてラップに包み、レンジ 800W 約1分 で加熱しラップをしたまま約5分おく。➔P.72,73
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルにだし汁を入れ、①のラップを外して入れてオーブンシートで落としぶた(肉じゃがのコツ ➔P.248)をし、かるくラップをして 煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ ふろふき大根 で加熱する。
❸加熱後、ラップをしたまま約15分おいてなじませてから、器に取り分け混ぜ合わせたⒶをかけてゆずの皮を散らす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

オート333 大根といかの煮付け

オート調理 加熱時間の目安 約38分

煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ 大根といかの煮付け
葉・果菜の下ゆで（下ごしらえ）
レンジ オーブン
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.70

材料(4人分)
- 大根 ……500g
- ロールいか（皮をむき2cm幅のたんざく切り）……300g
- Ⓐ だし汁 ……カップ1
- Ⓐ しょうゆ ……大さじ1½
- Ⓐ みりん ……大さじ2
- Ⓐ 砂糖 ……大さじ2½
- Ⓐ 塩 ……小さじ1

作りかた
❶大根は2cm厚さの輪切りか、大きい物は半月切りにし、面取りをして裏に十文字のかくし包丁を入れ、ラップで包み 根菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱する。➔P.66,67
❷容器に①といかを入れ、合わせたⒶを加えてかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた（肉じゃがのコツ➔P.248）とふたをして 煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ 大根といかの煮付け で加熱する。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.66,67

大根といかの煮付け、切り干し大根の煮物のコツ
●ふきこぼれないように容器は大きくて深めの物を使います。
市販のふた付き煮込み容器を使うと便利です。
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート334 切り干し大根の煮物

オート調理 加熱時間の目安 約52分

煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ 切り干し大根の煮物
レンジ オーブン
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.70

材料(4人分)
- 切り干し大根 ……40g
- 油揚げ ……2枚
- 干ししいたけ（戻して石づきを取り、薄切り）……2枚
- にんじん（3cmの長さにせん切り）……½本
- Ⓐ だし汁 ……カップ3
- Ⓐ 砂糖 ……小さじ2
- Ⓐ 酒 ……大さじ1
- Ⓐ しょうゆ ……大さじ2
- Ⓐ みりん ……大さじ1
- Ⓐ ごま油 ……小さじ2

作りかた
❶切り干し大根は水洗いしてから水で約30分つけて戻し、水気を絞ってざく切りにする。油揚げは湯通しし、ヨコ半分に切って細切りにする。
❷容器に①と残り材料、合わせたⒶを入れよく混ぜて落としぶた（肉じゃがのコツ➔P.248）とふたをして 煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ 切り干し大根の煮物 で加熱する。

オート335 きんぴらごぼう

オート調理 加熱時間の目安 約10分

煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ きんぴらごぼう
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.70

材料(2～3人分)
- ごぼう（せん切りにし、酢水につける）……100g
- ピーマン（せん切り）……1個
- にんじん（せん切り）……30g
- Ⓐ 砂糖 ……大さじ1½
- Ⓐ しょうゆ ……大さじ1
- Ⓐ 塩 ……小さじ⅓
- Ⓐ 酒 ……大さじ2
- Ⓐ みりん ……大さじ⅔
- Ⓐ ごま油 ……小さじ1

作りかた
❶大きくて深めの耐熱ガラスボウルにごぼうとピーマン、にんじんを入れ、合わせたⒶを加えて混ぜ、オーブンシートで落としぶた（肉じゃがのコツ➔P.248）をする。
❷テーブルプレートの中央に置き、煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ きんぴらごぼう で加熱し、落としぶたを取ってかき混ぜる。

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート336 なすの煮浸し

オート調理 加熱時間の目安 約10分

煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ なすの煮浸し
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.70

材料(2人分)
- なす（へたを取る）…中4本（約400g）
- オクラ（へたを取る）……4本（約40g）
- Ⓐ だし汁 ……カップ¾
- Ⓐ しょうゆ ……大さじ2
- Ⓐ みりん ……大さじ2
- Ⓐ 酒 ……大さじ1
- Ⓐ 砂糖 ……小さじ½
- Ⓐ ごま油 ……小さじ1
- Ⓐ しょうが（すりおろす）……1かけ
- Ⓐ 赤とうがらし（乾燥、小口切り）…½本
- 大根おろし ……適量
- 小ねぎ（小口切り）……適量

作りかた
❶なすはタテに4等分し、ナナメに細かく切り込みを入れてヨコに2等分してから水にさらしておく。オクラは塩小さじ1（分量外）で板ずりして水で洗い流し、ヨコに2等分する。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを加えてオーブンシートで落としぶた（肉じゃがのコツ➔P.248）をし、かるくラップをして 煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ なすの煮浸し で加熱する。
❸加熱後、ラップをしたまま約15分おいてなじませてから、大根おろしと小ねぎを添える。

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート337 さつまいものレモン煮

オート調理 加熱時間の目安 約11分

煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ さつまいものレモン煮
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.70

材料(4人分)
- さつまいも ……300g
- Ⓐ 水 ……カップ¾
- Ⓐ 砂糖 ……80g
- レモン（薄切り）……½個

作りかた
❶さつまいもは皮をむき、1cmの輪切りにし、水にさらしておく。
❷容器に水気を切った①を入れ、合わせたⒶとレモンを加える。オーブンシートで落としぶた（肉じゃがのコツ➔P.248）をして 煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ さつまいものレモン煮 で加熱する。
❸加熱後かるくかき混ぜる。

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート338 ラタトゥイユ

オート調理 加熱時間の目安 約11分

煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ ラタトゥイユ
葉・果菜の下ゆで レンジ 600W 加熱時間 約1分10秒（下ごしらえ）
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空
➔P.70

材料（4人分）
- なす ……1個（約70g）
- 赤パプリカ、黄パプリカ ……各¼個（約80g）
- ズッキーニ ……½本（約100g）
- かぼちゃ ……100g
- Ⓐ にんにく（みじん切り）……1片
- Ⓐ オリーブ油 ……大さじ1
- Ⓑ ホールトマト（缶詰、あらくきざむ）……100g
- Ⓑ 水 ……カップ½
- Ⓑ 固形スープの素 ……1個
- Ⓑ 白ワイン ……大さじ1
- Ⓑ ローリエ ……1枚
- Ⓑ 塩、こしょう ……各少々

作りかた
❶野菜はすべて2cm角に切る。かぼちゃはラップで包み 葉・果菜の下ゆで 仕上がり調節 弱 で加熱する。➔P.66,67
❷容器にⒶを入れて、レンジ 600W 約1分10秒 で加熱する。➔P.72,73
❸ ②に①と合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた（肉じゃがのコツ➔P.248）をして 煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ ラタトゥイユ で加熱する。
❹加熱後、かき混ぜる。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.66,67
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート 339 カポナータ風野菜の簡単煮

オート調理 | 加熱時間の目安　約8分

煮物・スープ
煮物
カポナータ風野菜の簡単煮
➔P.70
レンジ
レンジ 600W 加熱時間 約1分
レンジ 800W 加熱時間 約1分（下ごしらえ）
テーブルプレート
給水タンク 空

材料（3～4人分）
なす……………………………… 100g
ズッキーニ ………………………100g
赤パプリカ ……………………… 50g
黄パプリカ ……………………… 50g
セロリ …………………………… 50g
Ⓐ にんにく（みじん切り）……½片
Ⓐ オリーブ油 …………… 大さじ1
Ⓑ ホールトマト（缶詰、あらくきざむ）……………………… 100g
Ⓑ ローリエ……………………… 1枚
Ⓑ 砂糖……………………小さじ2
Ⓑ 水……………………… カップ½
Ⓑ 固形スープの素 …………… 1個
Ⓑ 白ワインビネガー（または米酢）……………………… 大さじ2
Ⓑ 白ワイン……………… 大さじ1
Ⓑ 塩、こしょう…………… 各少々

作りかた

❶野菜はすべて1.5cm角に切る。セロリはラップに包み レンジ 600W 約1分 で加熱しておく。➔P.72, 73
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ レンジ 800W 約1分 で加熱する。
❸②に①と合わせたⒷを加えてかるく混ぜ、オーブンシートで落しぶた（**肉じゃがのコツ** ➔P.248）をし、煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ カポナータ風野菜の簡単煮 で加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

オート 340 マーボーなす

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

材料（2～3人分）
なす ……………………3本（約300ｇ）
豚ひき肉…………………………100g
Ⓐ 長ねぎ（みじん切り）………大さじ2
Ⓐ にんにく（みじん切り）…………1片
Ⓐ しょうが（みじん切り）……½かけ
Ⓐ 豆板醤 ………………………小さじ1
Ⓐ 甜面醤（テンメンジャン）…小さじ2
Ⓐ 水 ……………………………カップ¾
Ⓐ 鶏がらスープの素（顆粒）…小さじ1
Ⓐ しょうゆ ……………………大さじ1
Ⓐ 砂糖 …………………………小さじ1
Ⓐ ごま油 ………………………小さじ½
Ⓐ 塩…………………………………少々
Ⓑ 片栗粉 ………………………大さじ1
Ⓑ 水 ……………………………大さじ1

作りかた

❶なすはへたを切り取ってタテに4等分し、水にさらしておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに水気を切った①と豚ひき肉、Ⓐの材料を入れよく混ぜる。
❸②にオーブンシートで落しぶた（**肉じゃがのコツ** ➔P.248）をし、かるくラップをして 煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ マーボーなす で加熱する。加熱後、熱いうちに合わせたⒷを加えてよくかき混ぜ、とろみをつける。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72, 73

オート 341 肉豆腐

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

材料（2～3人分）
牛バラ肉（薄切り）………………200g
木綿豆腐………………1丁（約300g）
長ねぎ ……………………1本（約70g）
えのきだけ…………………………100g
白滝…………………………………100g
Ⓐ 砂糖 ……………………………大さじ2
Ⓐ しょうゆ ………………………大さじ3
Ⓐ 酒 ………………………………大さじ1
Ⓐ だし汁 …………………………カップ½

作りかた

❶豆腐は水切りをして9等分する。
❷えのきだけは石づきを切ってほぐし、長ねぎは5㎜幅のナナメ切りにする。
❸大きくて深めの耐熱ガラスボウルに牛肉と白滝を離して材料をすべて並べて入れ、合わせたⒶをかけオーブンシートで落しぶた（**肉じゃがのコツ** ➔P.248）をし、かるくラップをして 煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ 肉豆腐 で加熱してかき混ぜる。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72, 73

オート 342 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮

オート調理 | 加熱時間の目安　約10分

材料（2～3人分）
木綿豆腐 ………………1丁（約300ｇ）
鶏ささみ（筋を取ってそぎ切り）…200g
Ⓐ 大根おろし ……………………200g
Ⓐ しょうが（すりおろす）…小さじ1
Ⓐ だし汁 ………………………カップ¾
Ⓐ しょうゆ ………………………大さじ1
Ⓐ みりん …………………………大さじ1
Ⓐ 酒 ………………………………小さじ2
Ⓐ 砂糖 ……………………………大さじ½
Ⓐ 塩 …………………………………少々
あさつき（小口切り）……………適量

作りかた

❶豆腐は水切りをして9等分する。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とささみ、合わせたⒶを入れてかき混ぜオーブンシートで落しぶた（**肉じゃがのコツ** ➔P.248）をし、かるくラップをして 煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ 鶏ささみと豆腐のみぞれ煮 で加熱する。加熱後、あさつきを添える。

• 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72, 73

オート 343 さばのみそ煮

オート調理 ｜加熱時間の目安　約9分

煮物・スープ
煮物
さばのみそ煮
さばのトマトソース煮
さけの冷製
➔P.70

レンジ　テーブルプレート　給水タンク 空

材料（2人分）

さばの切り身（1切れ約100gの物）… 2切れ
長ねぎ（5cmの長さに切る）……… ½本
しょうが（薄切り）………………… 適量
Ⓐ だし汁 ………………… カップ¾
　みそ ……………………… 50g
　砂糖 ……………… 大さじ1強
　酒 …………………… カップ¼

作りかた

❶さばは皮に切れ目を入れ、熱湯をかけて湯通しし、ペーパータオルで水気をふき取っておく。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①をのせ、合わせたⒶを入れてよくからめてから、皮を上にして並べ、長ねぎを添え、しょうがをのせる。
❸オーブンシートで落としぶた（肉じゃがのコツ ➔P.248）をして 煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ さばのみそ煮 で加熱する。
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72, 73

オート 344 さばのトマトソース煮

加熱時間の目安　約10分

さばのみそ煮の作りかたを参照して長ねぎ、しょうが、Ⓐをトマトソース（カップ1）に換え、塩、こしょう（各少々）で味つけし、煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ さばのトマトソース煮 で加熱する。

オート 345 さけの冷製

加熱時間の目安　約10分

さばのみそ煮の作りかたを参照してさばの換わりに生ざけ切り身（1切れ100gの物・2切れ）を塩、こしょう（各少々）し、Ⓐの換わりにスープ（固形スープの素½個を溶く・カップ1）、長ねぎ、しょうがの換わりにレモン（薄切り2枚）バター、ローリエ（各少々）をのせ、煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ さけの冷製 で加熱し、熱いうちにスープから取り出し、骨や皮を除いて十分冷ました後盛り合わせる。

オート 346 黒豆

オート調理 ｜加熱時間の目安 約174分

煮物・スープ
煮物
黒豆
➔P.70

レンジ

テーブルプレート　給水タンク 空

材料（4人分）

黒豆 ……………………カップ1（150g）
Ⓐ 砂糖 ………………………… 120g
　しょうゆ ……………… 大さじ1½
　塩 ……………………………… 小さじ⅓
　重曹 ………………………… 小さじ¼弱
　水 ………………………………… カップ4

作りかた

❶ 黒豆は洗って容器に入れ、合わせたⒶを加えて一晩おく。
❷ オーブンシートで作った落としぶた（肉じゃがのコツ ➔P.248）とふたをして 煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ 黒豆 で加熱する。
❸ 1～2粒を取り出し、指でつまんでかるくつぶれるようならふたをして、そのまま一昼夜おく。
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 100W で様子を見ながら加熱します。➔P.72, 73

オート 347 大豆と昆布の煮物

オート調理 ｜加熱時間の目安 約174分

煮物・スープ
煮物
大豆と昆布の煮物
➔P.70

レンジ

テーブルプレート　給水タンク 空

材料（4人分）

大豆 ……………………カップ1（150g）
Ⓐ 砂糖 ……………………… 100g
　しょうゆ …………………カップ¼
　水 …………………………… カップ4
昆布（1cm角に切る）…………… 20g

作りかた

❶大豆は洗って容器に入れ、合わせたⒶを加えて一晩おく。
❷①に昆布を加え、オーブンシートの落としぶた（肉じゃがのコツ ➔P.248）とふたをして、煮物・スープ ▶ 煮物 ▶ 大豆と昆布の煮物 で加熱する。
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 100W で様子を見ながら加熱します。➔P.72, 73

手動 かにと春雨のタイ風いため煮

手動調理

手動
レンジ
➔P.72, 73

レンジ 600W
加熱時間
3～10分

テーブルプレート　給水タンク 空

材料（3～4人分）

かに（1杯450～500gの物）…… 1杯
Ⓐ 塩 …………………………… 小さじ½
　こしょう ………………… 小さじ1
　しょうゆ ……………… 小さじ1½
　ごま油 ……………………… 大さじ1
Ⓑ 赤とうがらし（乾燥、2等分し種を取り除く）…………………… 1本
　しょうが（薄切り）………… 2かけ
　コリアンダーの根……… 5個（5g）
　にんにく ………………………… 2片
　ベーコン（2cm幅に切る）…… 5枚
Ⓒ 春雨（湯で戻し長さ10cmに切る）
　……………………………………… 80g
　スープ（固形スープの素1個を溶く）
　……………………………… 130mL
　オイスターソース ……… 大さじ1
　砂糖 …………………… 小さじ1½
　濃い口しょうゆ（甘口でとろみがある物）………………… 小さじ2
　小ねぎ（長さ7.5cmに切る）・2本
　セロリの葉（長さ2.5cmに切る）
　……………………………………… 1本分

作りかた

❶かにを水洗いした後6等分に切り分け、Ⓐと合わせてかき混ぜ約15分なじませる。
❷Ⓑを容器に入れ レンジ 600W 3～4分 で加熱する。
❸②にⒸと①のかにをよく混ぜ合わせてかるくラップし レンジ 600W 6～10分 で加熱する。
❹加熱後、よくかき混ぜる。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

〔ひとくちメモ〕
●濃い口しょうゆはタイ料理に使われるブラックソイソース（シーユーダム）を使います。

手動 東南アジア風鶏肉のスパイスとココナッツ煮

手動調理

手動
グリル
➔P.75
レンジ
➔P.72, 73

グリル
加熱時間
16～23分
レンジ 600W
加熱時間
4～11分

テーブルプレート　給水タンク 空

材料（4人分）

赤とうがらし（乾燥）……………… 3本
Ⓐ レモングラス（すりおろす）…小さじ1
　マカダミアナッツ（たたいてつぶす）…………………… 4個（20g）
　しょうが（すりおろす）…小さじ1½
　ターメリック（粉末状の物）
　……………………………… 小さじ¼
　にんにく（すりおろす）……… 2片
　赤玉ねぎ（すりおろす）
　……………………… ½個（約150g）
鶏もも肉（骨付き、1本約200gの物）… 4本
塩 ……………………………………… 小さじ½
水 ……………………………………… 小さじ4
ココナッツミルク（缶詰）…カップ1½
Ⓑ ココナッツミルク（缶詰）カップ½
　塩 ……………………………… 小さじ½
　ガルシニア（乾燥）……………… ½個
　こぶみかんの葉 ………………… 2枚
　レモングラス（たたいて厚さ5mmのナナメ切り）………… 1本
こぶみかんの葉 ……………………… 2枚

作りかた

❶赤とうがらしはぬるま湯（分量外）で戻して種を取り、みじん切りにしてすり鉢でよくすってからⒶと混ぜ合わせておく。
❷①のスパイスのうち大さじ1をポリ袋（市販）に入れ、水を加えてよく混ぜる。鶏肉に塩をして袋に入れ、約20分おく。
❸②の鶏肉を袋から取り出して汁気をかるく切っておき、オーブンシートを敷いた黒皿に並べ上段に入れる。
❹テーブルプレートを取り外し、グリル 10～13分 で加熱し、裏返して 6～10分 で鶏肉の表面が黄金色になるまで加熱する。
❺ココナッツミルクと①のスパイスの残りを、大きくて深めの容器に入れて混ぜ合わせ レンジ 600W 4～5分 で加熱し、Ⓑを加えて混ぜ、さらに④の鶏肉を混ぜ、ふたをする。
❻⑤を レンジ 600W 8～11分 で加熱する。加熱を始めてから約5分でかき混ぜ、再び加熱する。
❼加熱後、皿に盛ってこぶみかんの葉を添える。
「グリル加熱の使いかた」➔P.75
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

手動 中東風羊肉団子のトマト煮込み

手動調理

手動
レンジ
（リレー）
➔P.72～74

レンジ 600W
加熱時間
5～20分
レンジ 200W
加熱時間
18～20分

テーブルプレート　給水タンク 空

材料（4人分）

Ⓐ マトンひき肉 …………… 250g
　玉ねぎ（みじん切り）……… 1個
　にんにく（みじん切り）…… 2片
　コリアンダー（みじん切り）… 20g
　パプリカ（粉末状の物）… 小さじ1
　レモンの皮 ……………… 小さじ1
　レモン汁 ………………… 小さじ1
　トマトピューレ ………… 小さじ2
　松の実 …………………… 小さじ2
　卵（溶きほぐす）……………… 1個
　小麦粉（薄力粉）………… 大さじ2
　塩 …………………………… 小さじ1½
　あらびき黒こしょう …… 小さじ1
オリーブ油 ……………………… 大さじ2

Ⓑ じゃがいも（皮をむき、1cmの角切り）・3個
　赤パプリカ（細切り）………¼個
　黄パプリカ（細切り）………¼個
　トマトジュース ………… カップ2½
　クミン（粉末状の物）…… 小さじ1
　パセリ（みじん切り）…… 大さじ1

作りかた

❶Ⓐを合わせてよく混ぜ、20等分してそれぞれだんご状にまとめる。
❷深めの容器にオリーブ油を加え、①を並べて レンジ 600W 5～7分 で加熱する。
❸加熱後、余分な脂を捨てておく。
❹Ⓑを②と混ぜ合わせてふたをし レンジ 600W 18～20分、レンジ 200W 18～20分 でリレー加熱する。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73
「レンジ加熱（リレー）の使いかた」➔P.74

煮物・スープ（スープ・汁物）

オート 348 ミネストローネ

オート調理 加熱時間の目安　約16分

煮物・スープ
スープ・汁物
ミネストローネ
➔P.70
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空

材料(2～3人分)

Ⓐ
玉ねぎ(さいの目切り) ………………中½個(約100g)
にんじん(さいの目切り) ………………中⅓本(約50g)
セロリ(さいの目切り)………½本
じゃがいも(さいの目切り) ………………大½個(約50g)
キャベツ(1cm四方に切る)…… 40g
大豆水煮……………………… 30g
トマト（皮をむいて種を取り、さいの目切り）……………… 30g
ベーコン（1cm幅に切る）…… 1枚
マカロニ（早ゆでタイプでない物） ………………………… 20g

Ⓑ
水 ……………………… カップ1½
固形スープの素 ……………… 1個
トマトジュース………… カップ1½
塩、こしょう …………… 各少々

作りかた

❶ 容器にⒶを入れ、合わせたⒷを加えてオーブンシートで落としぶた（**ミネストローネのコツ**参照）をし、煮物・スープ ▶ スープ・汁物 ▶ ミネストローネ で加熱する。

ミネストローネのコツ

●**容器は**
直径25cm（内径約22.5cm）、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。

●**材料は**
大きさをなるべくそろえて切ってください。

●**ラップやふたはしないで**
煮つめるのでラップやふたはしません。

●**落としぶたをする**
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。

●**野菜料理のアクは**
加熱後に取り除きます。

●**野菜料理のスープは多めに**
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

●**野菜料理で煮えにくい材料は**
火が通りやすい容器の底に入れてください。

●**一度に作れる分量は**
表示の分量の0.8～1.3倍量です。

● **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。➔P.72, 73

オート 349 かぼちゃのポタージュ

オート調理 加熱時間の目安　約17分

煮物・スープ
スープ・汁物
かぼちゃのポタージュ
➔P.70
レンジ 800W 加熱時間 約1分40秒
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空

材料(2～3人分)

かぼちゃ……………………………… 200g
玉ねぎ（薄切り）……… ⅓ 個(約70g)
Ⓐ 水 …………………… カップ1½
Ⓐ 固形スープの素……………… 1個
バター ………………………… 大さじ1
牛乳 ………………………… カップ1

作りかた

❶ かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。
❷ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃを入れ、玉ねぎ、バター、Ⓐを加える。
❸ オーブンシートで落としぶた（**ミネストローネのコツ**参照）をし、煮物・スープ ▶ スープ・汁物 ▶ かぼちゃのポタージュ で加熱し、牛乳を加えてミキサーにかけ、耐熱ガラスボウルにあけ レンジ 800W 約1分40秒 で加熱してあたためる。➔P.72, 73
❹ お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

〔ひとくちメモ〕
● ミキサーにかけないで、そのまま召し上がってもよいでしょう。

応用 349 じゃがいものスープ

かぼちゃを皮をむいて薄切りにしたじゃがいも(200g)に換える。

応用 349 グリンピースのスープ

かぼちゃをゆでたグリンピース(200g)に換える。

応用 349 にんじんのポタージュ

オート調理 加熱時間の目安　約17分

煮物・スープ
スープ・汁物
かぼちゃのポタージュ
➔P.70
レンジ 800W 加熱時間 約1分40秒
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空

材料(2～3人分)

にんじん……………………………… 200g
玉ねぎ（薄切り）……… ⅓ 個(約70g)
Ⓐ 水 …………………… カップ1½
Ⓐ 固形スープの素……………… 1個
ベーコン ……………………………… 2枚
牛乳 ……………………………… カップ1

作りかた

❶ にんじんは皮をむいて薄切りにする。
❷ 容器ににんじんを入れ、玉ねぎ、細切りにしたベーコン、Ⓐを加える。
❸ オーブンシートで落としぶた（**ミネストローネのコツ** ➔P.256 参照）をし、煮物・スープ ▶ スープ・汁物 ▶ かぼちゃのポタージュ で加熱し、牛乳を加えてミキサーにかけ、容器にあけ レンジ 800W 約1分40秒 で加熱してあたためる。➔P.72, 73
❹ お好みでパセリのみじん切りやクルトンを添える。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。➔P.72, 73

オート 350 クラムチャウダー

オート調理 加熱時間の目安　約16分

煮物・スープ
スープ・汁物
クラムチャウダー
➔P.70
レンジ
テーブルプレート
給水タンク 空

材料(4人分)

Ⓐ
あさりの水煮(缶詰) ………… 1缶
じゃがいも（1cm角に切る） ……………………………中2個
にんじん（1cm角に切る）…… 1本
ベーコン（1cm幅に切る）…… 2枚
水 ……………………… カップ1½
固形スープの素……………… 1個
塩、こしょう……………… 各少々

Ⓑ
牛乳 ………………………カップ1½
片栗粉 ……………………… 大さじ1

作りかた

❶ 容器にⒶを入れ、オーブンシートで落としぶた（**ミネストローネのコツ** ➔P.256 参照）をする。
❷ 煮物・スープ ▶ スープ・汁物 ▶ クラムチャウダー で加熱する。加熱後合わせたⒷを加え、レンジ 800W 約2分 で加熱後、かるくかき混ぜる。➔P.72, 73

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72, 73

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72, 73

オート351 ほたてとかぶのチャウダー

オート調理 加熱時間の目安　約17分

煮物・スープ / スープ・汁物 / ほたてとかぶのチャウダー　➔P.70

レンジ 800W 加熱時間 2～3分（下ごしらえ）

レンジ

テーブルプレート

給水タンク 空

材料(4人分)

Ⓐ
- ほたて貝柱（厚みを半分にし、4つに切る）……4個
- かぶ（茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて6つに切る）……2個（約140g）
- 玉ねぎ（薄切り）……50g
- しめじ……100g
- バター……大さじ½

Ⓑ
- 水……カップ1½
- 固形スープの素……1個
- 塩、こしょう……各少々

Ⓒ
- 牛乳……カップ1½
- 片栗粉……大さじ1

作りかた

❶容器にⒶを入れてラップをし、レンジ 800W 約3分 で加熱し、かるくかき混ぜる。➔P.72,73

❷①にⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた（**ソーセージとキャベツのトマトスープのコツ**参照）をする。

❸ 煮物・スープ ▶ スープ・汁物 ▶ ほたてとかぶのチャウダー で加熱する。加熱後合わせたⒸを加え、レンジ 800W 約2分 で加熱後、かるくかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート352 ソーセージとキャベツのトマトスープ

オート調理 加熱時間の目安　約17分

煮物・スープ / スープ・汁物 / ソーセージとキャベツのトマトスープ　➔P.70

レンジ

テーブルプレート

給水タンク 空

材料(2人分)

- ホールトマト(缶詰)……½缶（約200g）
- ウインナーソーセージ（3mm厚さのナナメ薄切り）……4本
- キャベツ……2枚（約200g）
- 玉ねぎ（薄切り）……¼個（約50g）
- バター……小さじ1

Ⓐ
- 水……カップ1½
- 固形スープの素……1個
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶キャベツは5～6cm幅に切ってから重ねて1cm幅に切り、トマトはフォークでつぶしておく。

❷容器にⒶと材料をすべて入れ、オーブンシートで落としぶた（**ソーセージとキャベツのトマトスープのコツ**参照）をし、煮物・スープ ▶ スープ・汁物 ▶ ソーセージとキャベツのトマトスープ で加熱する。

ソーセージとキャベツのトマトスープのコツ

●容器は
直径25cm（内径約22.5cm）、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。➔P.72,73

オート353 かぼちゃとコーンのチーズミルクスープ

オート調理 加熱時間の目安　約12分

煮物・スープ / スープ・汁物 / かぼちゃとコーンのチーズミルクスープ　➔P.70

レンジ 800W 加熱時間 2～3分

レンジ

テーブルプレート

給水タンク 空

材料(2～3人分)

- かぼちゃ……150g
- 玉ねぎ(薄切り)……⅓個(70g)

Ⓐ
- 水……カップ1
- 固形スープの素……½個
- 塩、こしょう……各少々

- バター……大さじ½
- 牛乳……カップ2½
- コーン（缶詰）……60g
- カッテージチーズ……150g

作りかた

❶かぼちゃは皮をむいて乱切りにする。

❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルにかぼちゃを入れ、玉ねぎ、バター、Ⓐを加える。

❸オーブンシートで落としぶた（ソーセージとキャベツのトマトスープのコツ ➔P.258 参照）をし、煮物・スープ ▶ スープ・汁物 ▶ かぼちゃとコーンのチーズミルクスープ で加熱する。

❹加熱した③に牛乳を加えてミキサーにかけ、耐熱ガラスボウルにあけ、コーンを加えて レンジ 800W 2～3分 で加熱し、チーズを加えて混ぜる。➔P.72,73

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。➔P.72,73

オート354 あさりの中華風スープ

オート調理 加熱時間の目安　約17分

煮物・スープ / スープ・汁物 / あさりの中華風スープ　➔P.70

レンジ

テーブルプレート

給水タンク 空

材料(4人分)

- あさり（殻付き）……200g
- キャベツ（ひとくち大に切る）……150g

Ⓐ
- 水……カップ3
- にんにく（すりおろす）……½片
- 鶏がらスープの素（顆粒）……小さじ1
- しょうゆ……小さじ1
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶あさりは3%の食塩水（分量外）に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。

❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、殻と殻をこすり合わせてよく洗ったあさりとキャベツ、Ⓐを入れて、オーブンシートで落としぶた（ソーセージとキャベツのトマトスープのコツ ➔P.258 参照）をする。

❸ 煮物・スープ ▶ スープ・汁物 ▶ あさりの中華風スープ で加熱後、かるくかき混ぜる。

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート355 とん汁

オート調理 加熱時間の目安　約15分

煮物・スープ / スープ・汁物 / とん汁　➔P.70

レンジ

テーブルプレート

給水タンク 空

材料(2～3人分)

Ⓐ
- 豚薄切り肉（ひとくち大に切る）……100g
- 大根（5mm厚さのいちょう切り）……⅛本（約100g）
- にんじん（5mm厚さの半月切り）……¼本（約40g）
- ごぼう（3mm厚さのナナメ切りにし、酢水につける）……⅓本（約50g）
- 里いも（5mm厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりをとる）……2個（約100g）
- 干ししいたけ（戻して石づきを取り4つに切る）……2枚

Ⓑ
- だし汁……カップ2
- みそ……大さじ2

- 長ねぎ（5mm厚さのナナメ切り）……⅓本（約30g）

作りかた

❶容器にⒶを入れ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた（とん汁、けんちん汁、さけのかす汁のコツ ➔P.260 参照）をし、煮物・スープ ▶ スープ・汁物 ▶ とん汁 で加熱する。

❷加熱後長ねぎを加えて混ぜ合わせる。

オート 356 けんちん汁

オート調理｜加熱時間の目安　約15分

煮物・スープ
スープ・汁物
けんちん汁
レンジ
➔P.70

テーブルプレート
給水タンク 空

材料(2〜3人分)

Ⓐ
- 木綿豆腐（ひとくち大に切る）…… ⅓丁(約100g)
- 大根（5㎜厚さのいちょう切り）…… ⅛本(約100g)
- にんじん（5㎜厚さの半月切り）…… ¼本(約40g)
- ごぼう（3㎜厚さのナナメ切りにし、酢水につける）……⅓本(約50g)
- 里いも（5㎜厚さの輪切りにし、塩もみしてぬめりを取る）…… 2個（約100g）
- 干ししいたけ(戻して石づきを取り4つに切る)……2枚
- こんにゃく（アク抜きし、5㎜厚さの2㎝角に切る）……50g

Ⓑ
- だし汁……カップ2
- しょうゆ……大さじ1
- 塩……小さじ⅓
- 酒……大さじ1
- みりん……小さじ1

小ねぎ（小口切り）……適量

作りかた

❶大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた（**とん汁、けんちん汁、さけのかす汁のコツ**参照）し、煮物・スープ ▶ スープ・汁物 ▶ けんちん汁 で加熱する。

❷お好みで小ねぎを添える。

●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

とん汁、けんちん汁、さけのかす汁のコツ

●容器は
直径25cm（内径約22.5cm）、深さ10cmの広口耐熱ガラスボウルが適しています。

●スープは多めに
スープの量は材料がかぶるくらいの量にします。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●落としぶたをする
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱すると、スープが均一にゆきわたります。

●アクは
加熱後に取り除きます。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
レンジ 500W で様子を見ながら加熱してください。➔P.72,73

オート 357 さけのかす汁

オート調理｜加熱時間の目安　約17分

煮物・スープ
スープ・汁物
さけのかす汁
➔P.70

レンジ 600W 加熱時間 約3分30秒
レンジ 500W 加熱時間 約40秒（下ごしらえ）
レンジ

テーブルプレート
給水タンク 空

材料(4人分)

Ⓐ
- 生ざけの切り身(ひとくち大に切る)…2切れ
- 大根(5㎜厚さのいちょう切り)……50g
- にんじん(5㎜厚さのいちょう切り)……50g
- 玉ねぎ(ひとくち大に切る)……50g
- じゃがいも(ひとくち大に切る)……50g

油揚げ（湯通しして細切り）……½枚
生しいたけ（石づきを取り4つに切る）……2枚

Ⓑ
- だし汁……カップ3
- 酒かす……40g
- みそ……大さじ2〜3
- しょうゆ……小さじ1

作りかた

❶大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れてラップをし、レンジ 600W 約3分30秒 で加熱し、かるくかき混ぜる。➔P.72,73

❷耐熱容器に酒かすとだし汁大さじ2を加え、レンジ 500W 約40秒 で加熱し、溶いておく。①に油揚げ、しいたけ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた（**とん汁、けんちん汁、さけのかす汁のコツ参照**）をする。

❸ 煮物・スープ ▶ スープ・汁物 ▶ さけのかす汁 で加熱後、かるくかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

〔ひとくちメモ〕
- アクは加熱後取り除きます。
- 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 500W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

手動 トムヤムクン

手動調理

手動
レンジ
➔P.72,73

レンジ 600W 加熱時間 2分30秒〜12分

テーブルプレート
給水タンク 空

材料(3〜4人分)

Ⓐ
- 赤とうがらし(乾燥)……10本
- こぶみかんの葉……5枚
- レモングラス(厚さ1mmの小口切り)……2本分
- ナンプラー……大さじ5
- ライム汁……60mL
- チリペースト(市販の物)…大さじ1
- スープ(固形スープの素1個を溶く)……カップ2½

ココナッツミルク（缶詰）……カップ2½
大正えび（またはブラックタイガー）……10尾
コリアンダーの葉……適量

作りかた

❶ 赤とうがらしはぬるま湯（分量外）で戻して2等分し、種を取っておく。

❷ 容器にⒶを合わせてよくかき混ぜ レンジ 600W 9〜12分 で加熱し、ココナッツミルクを加えて混ぜる。

❸ えびを平皿に並べてかるくラップをし レンジ 600W 2分30秒〜3分 で加熱する。

❹加熱後②と③のえびと加熱後の汁を混ぜ合わせ、器に盛り、コリアンダーを散らす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

〔ひとくちメモ〕
- レモングラスは根元の白い部分を使います。
- こぶみかんの葉は乾燥させた物でもよいでしょう。
- コリアンダー（パクチー）の量はお好みで調整します。

手動 中東風豆とコーンのスープ

手動調理

手動
レンジ
➔P.72,73

レンジ 600W 加熱時間 2〜11分

テーブルプレート
給水タンク 空

材料(3〜4人分)

Ⓐ
- 玉ねぎ(みじん切り)……¼個
- にんにく(みじん切り)……1片
- ひまわり油……大さじ1
- こしょう……小さじ½
- 塩……小さじ¼
- クミンシード(ホール)…小さじ½

Ⓑ
- 赤大豆の水煮(缶詰)……140g
- コーン(缶詰)……140g
- 野菜スープ……カップ1¼
- パセリ(みじん切り)……大さじ1

レモン汁……大さじ1
サワークリーム……適量
チェダーチーズ……適量
小ねぎ(みじん切り)……小さじ1

作りかた

❶ 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに、Ⓐ を入れて混ぜ合わせ レンジ 600W 2分〜2分30秒 で加熱しかき混ぜる。

❷ Ⓑを①に加えてよく混ぜ レンジ 600W 8〜11分 で加熱する。

❸加熱後、レモン汁を加えて混ぜ、スープを器に盛りチェダーチーズをのせ、サワークリーム、小ねぎを散らす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

煮物・スープ（カレー・シチュー）

オート358 ポークカレー

オート調理 | 加熱時間の目安　約47分

煮物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ポークカレー ➔P.70

レンジ 800W 加熱時間 約4分（下ごしらえ）
レンジ オーブン

テーブルプレート
給水タンク 空

材料(4人分)

豚肉（角切り）…… 200g
塩、こしょう …… 各少々
Ⓐ じゃがいも(乱切りにして水にさらす) …… 大1個(約200g)
Ⓐ 玉ねぎ(くし形切り)…1個(約200g)
Ⓐ にんじん(乱切り)…小1本(約100g)
Ⓑ カレールー …… 小1箱(約120g)
Ⓑ 水 ……カップ2½～3
サラダ油 …… 適量

作りかた

❶ 豚肉に塩、こしょうをし、フライパンにサラダ油を熱して、手早くいためて取り出し、Ⓐを入れて十分いためる。
❷ 容器にⒷを入れて、ふたをする。レンジ800W 約4分で加熱し、よくかき混ぜてルーを溶かす。➔P.72,73
❸ ②に①を加えてよくかき混ぜ、ふたをして 煮物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ポークカレー で加熱する。(加熱の途中15分置きにかき混ぜてカレールーを溶かす)
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

手動 タイ風鶏手羽元のレッドカレー煮

手動調理

手動 レンジ（リレー）➔P.72～74
レンジ 600W 加熱時間 4～16分
レンジ 200W 加熱時間 18～20分

テーブルプレート
給水タンク 空

材料(5～6人分)

Ⓐ サラダ油 …… 大さじ1
Ⓐ 赤とうがらし(乾燥、2等分し種を取り除く)…… 7本
Ⓐ 赤玉ねぎ(すりおろす)…… 大さじ2
Ⓐ にんにく(すりおろす)…… 2片
Ⓐ レモングラス(みじん切り) ……大さじ2
Ⓐ レモンの皮(すりおろす)…½個分
Ⓐ コリアンダーの根(みじん切り) …… 小さじ2
Ⓐ こしょう …… 小さじ½
Ⓐ 塩 …… 小さじ½
Ⓐ シュリンプペースト(市販の物) …… 小さじ1
Ⓐ ココナッツミルク(缶詰) ……60mL
Ⓑ 鶏手羽元 …… 12本(約720g)
Ⓑ ココナッツミルク(缶詰) ‥190mL
Ⓑ ナンプラー …… 大さじ2
Ⓑ やし砂糖 …… 大さじ1
スイートバジルの葉 …… 適量
こぶみかんの葉(せん切り)…… 適量
赤とうがらし(乾燥、小口切り)……1本

作りかた

❶ Ⓐを大きくて深めの容器に入れてよく混ぜ レンジ 600W 4分～4分30秒 で加熱する。
❷ Ⓑを①に加えてよく混ぜ、ふたをして レンジ 600W 14～16分、レンジ 200W 18～20分 でリレー加熱する。
❸ 加熱後、よくかき混ぜ、スイートバジルの葉、こぶみかんの葉、赤とうがらしを散らす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73
「レンジ加熱(リレー)の使いかた」➔P.74

手動 東南アジア風牛肉のカレー煮込み

手動調理

手動 レンジ（リレー）➔P.72～74
レンジ 600W 加熱時間 2～15分
レンジ 200W 加熱時間 19～21分

テーブルプレート
給水タンク 空

材料(3～4人分)

牛サーロイン(3cm角切り) … 350g
Ⓐ 塩 …… 小さじ½
Ⓐ 砂糖 …… 小さじ½
Ⓐ シーズニングソース …… 小さじ½
Ⓑ 赤玉ねぎ(すりおろす) …… ⅓個（約60g）
Ⓑ レモングラス(すりおろす)‥ 1本
Ⓑ 赤とうがらし（乾燥）10～12本
Ⓑ しょうが(すりおろす) …… 2片（約10g）
Ⓑ にんにく(すりおろす) ………1片
Ⓑ マカダミアナッツ(たたいてつぶす) ……2個(約10g)
Ⓑ シュリンプペースト(市販の物) …… 小さじ½
Ⓑ ココナッツミルク(缶詰)・60mL
ココナッツ(粉末状の物)…… 大さじ3
サラダ油 ……大さじ2
こぶみかんの葉 …… 2枚
ココナッツミルク(缶詰)…… カップ2
Ⓒ 塩 …… 少々
Ⓒ 砂糖 …… 小さじ½
Ⓒ 濃い口しょうゆ(甘口でとろみがある物) …… 小さじ½

作りかた

❶ 牛肉を合わせたⒶでつけ込み約30分おく。
❷ Ⓑをよく混ぜ合わせておく。
❸ 平皿にココナッツを薄く広げ、レンジ 600W 2～3分 で加熱し、焼き色がついたココナッツをよくかき混ぜて冷ましておく。
❹ 深めの容器にサラダ油とこぶみかんの葉を入れて混ぜ レンジ 600W 1分30秒～2分 で加熱する。（容器が熱くなっているので取り出しには気をつけてください。）
❺ ④を取り出し、②を加えて混ぜ レンジ 600W 2～3分 で加熱する。
❻ ①の牛肉は汁気をかるく切っておき、⑤へ加えてかき混ぜふたをして レンジ 600W 4～5分、レンジ 200W 19～21分 でリレー加熱する。
❼ 加熱後、ココナッツミルクとⒸ、③のココナッツを加えてよく混ぜふたをして レンジ 600W 8～15分 に設定してスタートし、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73
「レンジ加熱(リレー)の使いかた」➔P.74

〔ひとくちメモ〕
●こぶみかんの葉は乾燥させた物でもよいでしょう。

オート359 ビーフシチュー

オート調理 | 加熱時間の目安　約90分

煮物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ビーフシチュー ➔P.70

レンジ オーブン

テーブルプレート
給水タンク 空

材料(4人分)

牛肉(シチュー用角切り)…… 400g
塩、こしょう …… 各少々
小麦粉(薄力粉)…… 大さじ1
じゃがいも(乱切りにして水にさらす) …… 大1個(約200g)
にんじん(乱切り)・中1本(約150g)
玉ねぎ(くし形切り)・中1個(約200g)
Ⓐ バター …… 25g
Ⓐ 小麦粉(薄力粉)…… 40g
Ⓑ スープ（固形スープの素2個を溶く） …… カップ2～2½
Ⓑ トマトピューレ…… カップ¼
Ⓑ 赤ワイン …… 大さじ3
Ⓑ 砂糖 …… 大さじ½
Ⓑ 塩 …… 小さじ⅓
Ⓑ こしょう …… 少々
Ⓑ ローリエ …… 3枚
サラダ油 …… 少々
生クリーム …… 適量

作りかた

❶牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
❷フライパンにサラダ油を熱し、① を表面に焦げめがつくまでいためて取り出し、野菜を入れてよくいためる。
❸フライパンにⒶを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたⒷを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
❹容器に②と③を入れてかき混ぜ、ふたをして 煮物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ビーフシチュー で加熱する。加熱の途中30分おきにかき混ぜて加熱する。好みで生クリームをかける。
●追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

応用359 ポークシチュー

牛肉の換わりにシチュー、カレー用豚肉を使い、煮物・スープ ▶ カレー・シチュー ▶ ビーフシチュー を参照して加熱する。

自家製食品（肉）

オート360 手作りソーセージ

オート調理｜加熱時間の目安　約61分

自家製食品
肉
手作りソーセージ
➔P.70

スチーム
レンジ
オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート

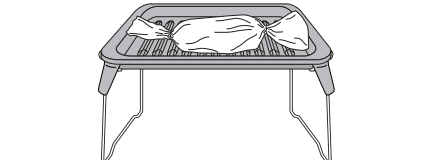
給水タンク
満水

材料(3～4人分)
- 豚ももひき肉…………………… 400g
- 玉ねぎ（すりおろす）……… 大さじ1
- にんにく(すりおろす) ……… 小さじ1
- 牛乳 ………………………… 大さじ3
- 片栗粉 ……………………… 大さじ2
- 塩 …………………………… 小さじ1½
- こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイムなど（粉末状の物） ……………… 各少々
- サラダ油 …………………………… 少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷サラダ油以外の材料を合わせてよく練り混ぜ、ひとまとめにして、手にサラダ油をつけて片手にのせ、もう一方の手にたたきつけるようにしながら空気を抜き、なめらかにする。

❸生地を直径7cmくらいの棒状にしてオーブンシートで巻き寿司の要領で巻き、両端をねじる。

❹脚を開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き 自家製食品▶肉▶手作りソーセージ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 香辛料が入っているので、冷蔵室で１週間くらいは味が変わりません。
- オードブルに、サラダやチャーハンの具にと使いみちがあります。

オート361 手作りポークハム

オート調理｜加熱時間の目安　約61分

自家製食品
肉
手作りポークハム
➔P.70

スチーム
レンジ
オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート

給水タンク
満水

材料(3～4人分)
- 豚ロース肉（かたまり）…… 約500g
- 塩 ………………………………… 大さじ2
- 砂糖 ……………………………… 小さじ2
- Ⓐ
  - 白ワイン ………………… 大さじ3
  - 玉ねぎ、にんじん（各薄切り） ……………………… 各20g
  - セロリの葉 ……………………… 少々
  - にんにく（薄切り）………… 1片
  - こしょう、ナツメグ、パプリカ、クローブ、タイム、ローズマリーなどの香辛料 ……………… 各少々
- 砂糖、サラダ油 ………… 各小さじ1

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷豚肉は表面をフォークで刺し、塩と砂糖をよくすり込み、Ⓐを合わせて入れたポリ袋（市販）に入れ、空気を抜いて袋の口を閉める。

❸②を容器に入れ、約500gくらいの重石をのせ、冷蔵室で2～3日つけ込む。

❹袋から出し、水を入れた容器に入れ、ときどき水を換えながら、冷蔵室で半日ほど塩抜きする。

❺水気をペーパータオルなどでふき取り、砂糖とサラダ油を混ぜ合わせた物を塗り、脚を開いたグリル皿にのせ、テーブルプレートに置き 自家製食品▶肉▶手作りポークハム で加熱する。

❻よく冷ましてからラップで包み、冷蔵室で冷やす。

〔ひとくちメモ〕
- 保存料を使っていませんので、日持ちはしません。1週間くらいで食べきるようにします。
- オードブルとしてそのまま食べるときは、塩抜きは一昼夜行います。

オート362 ビーフジャーキー（中華風味）

オート調理｜加熱時間の目安　約61～120分

自家製食品
肉
ビーフジャーキー
➔P.70

スチーム
レンジ
オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート

給水タンク
満水

材料(2～3人分)
- 牛赤身肉(薄切り) ……… 150～200g
- Ⓐ
  - しょうゆ ………………… 大さじ2
  - 白ワイン ………………… 大さじ1
  - はちみつ ………………… 大さじ1
  - にんにく(すりおろす) …… 少々
  - しょうが(すりおろす) …… 少々
  - ごま油 ……………………… 小さじ1
  - 七味とうがらし、こしょう… 各少々

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷牛肉は合わせたⒶに３時間以上つけてから、ペーパータオルで汁気を取り、脚を開いたグリル皿に重ならないように広げて並べる。

❸ ②をテーブルプレートに置き 自家製食品▶肉▶ビーフジャーキー で加熱し、途中肉の乾燥具合を見て、裏返しをしながら加熱する。

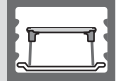
❹さらに 自家製食品▶肉▶ビーフジャーキー で加熱し、肉が乾燥したらでき上がり。

応用362 ビーフジャーキー（プレーン）

ビーフジャーキーのⒶのつけ汁の換わりに、塩、こしょう（適量）だけで作る。

自家製食品（魚）

オート363 さんまの柔らか煮

オート調理｜加熱時間の目安 約180分

自家製食品
魚
さんまの柔らか煮
➔P.70

スチーム
レンジ
オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート

給水タンク
満水

材料（4尾分）
- さんま（1尾約150gの物）……… 4尾
- 塩 …………………………………… 適量
- Ⓐ
  - オリーブ油 ……………………… 40g
  - 穀物酢 …………………………… 40g
  - にんにく(薄切り) ……………… 2片
  - ローリエ(半分にちぎる) …… 2枚

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さんまは、頭と内臓を取り、水気をふき取り、塩をふる。

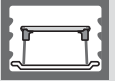
❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシート４枚に、さんまを1尾ずつ置き、Ⓐを等分に分け入れ、両端をねじって閉じ、脚を開いたグリル皿に並べてのせる。

❹③をテーブルプレートに置き 自家製食品▶魚▶さんまの柔らか煮 で加熱する。

❺ さらに 自家製食品▶魚▶さんまの柔らか煮 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 骨まで柔らかくなるので、丸ごと召し上がれます。

オート364 わかさぎの柔らか煮

オート調理｜加熱時間の目安　約90分

自家製食品
魚
わかさぎの柔らか煮
➔P.70

スチーム
レンジ
オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート

給水タンク
満水

材料(2～3人分)
- わかさぎ ……………………… 200g
- 塩 ……………………………………… 適量
- オリーブ油 ………………………… 20g
- 穀物酢 ……………………………… 20g
- 乾燥ハーブ類・香辛料類(ローリエ、クローブ、黒こしょう、とうがらしなど) …… 適量
- 赤パプリカ ………………………… 1個
- 黄パプリカ ………………………… 1個
- 玉ねぎ ……………………………… ½個
- Ⓐ
  - ワインビネガー、米酢… 各大さじ3
  - 水 …………………………… カップ½
  - 塩、砂糖、しょうゆ … 各小さじ1
  - こしょう ……………………… 適量

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ わかさぎは水気をふき取り、塩をふる。

❸ 30×40cmの大きさに切ったオーブンシートにわかさぎ、オリーブ油、穀物酢、乾燥ハーブ類、香辛料を入れ、両端をねじって閉じる。
(さんまの柔らか煮作りかた③を参照)

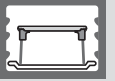
❹脚を開いたグリル皿にのせテーブルプレートに置き、自家製食品▶魚▶わかさぎの柔らか煮 で加熱し、取り出す。

❺ ドライ野菜を作る。赤パプリカ、黄パプリカは種を取り半分に切る。玉ねぎはせん切りにする。

❻ 切った野菜を、脚を開いたグリル皿に広げて並べ、テーブルプレートに置き、自家製食品▶ドライ野菜・ドライフルーツ▶ドライ野菜 で加熱する。

❼ わかさぎと、それぞれせん切りにしたドライ野菜を、Ⓐにつけ込む。

オート365 さけのテリーヌ

オート調理｜加熱時間の目安　約61分

自家製食品
魚
さけのテリーヌ
➔P.70

スチーム
レンジ
オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート

給水タンク
満水

材料（18×8cm耐熱性ガラス容器1個、5～6人分）
- 生ざけの切り身（1切れ約100gの物） ……………………………………… 5切れ
- 白ワイン ……………………… 大さじ1
- 卵白 …………………………………… 2個分
- 生クリーム ……………………… カップ1
- 塩 ……………………………………… 小さじ⅓
- こしょう ……………………………… 少々
- パプリカ（粉末状の物）…… 小さじ1
- ブラックオリーブ(種抜き)…… 12個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ さけは骨と皮を除いてひとくち大に切り、すり鉢で形がなくなり、ネバリが出るまでよくする。

❸ 白ワイン、卵白、生クリーム、塩、こしょう、パプリカを加えてよくすり混ぜる。

❹ ブラックオリーブは半分に切る。型の底面にオーブンシートを敷き、③を詰めオリーブを適当に散らしてうめ、表面を平らにする。

❺ 脚を開いたグリル皿の中央にのせ、テーブルプレートに置き 自家製食品▶魚▶さけのテリーヌ で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 表面が乾燥気味のときは、型よりひと回り小さく切ったオーブンシートをのせて加熱してください。

自家製食品（ドライ野菜・ドライフルーツ）

オート 366 ドライ野菜

オート調理 加熱時間の目安 約61分

自家製食品 / ドライ野菜・ドライフルーツ / ドライ野菜

スチーム レンジ オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート

給水タンク 満水

➔P.70

材料(4〜5人分)

- きゅうり(小口切り、または乱切り) ……………… 2〜3本
- にんじん(薄切り、または乱切り) ……………… 1〜2本
- セロリ(小口切り、または乱切り) ……………… 1〜2本
- 小玉ねぎ(皮をむく) ………… 8〜20個
- 生しいたけ(丸のまま) ……… 6〜12枚
- ゴーヤー ……………………………… 1本
- キャベツ(タテ割りにする) ……………… 300〜500g
- 玉ねぎ(薄切り、またはタテ割り) ……………… 1個

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷作る野菜を選び、料理に合わせて切る。ゴーヤーはタテ半分に切って、種と白いわたをスプーンなどで取り除き、3〜5mm厚さに切る。

❸それぞれ、脚を開いたグリル皿に広げて並べ、テーブルプレートに置き 自家製食品▶ドライ野菜・ドライフルーツ▶ドライ野菜で加熱する。

❹さらに自家製食品▶ドライ野菜・ドライフルーツ▶ドライ野菜で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 種類や形、厚みによって加熱時間が違います。様子を見ながら加熱します。

キャベツの酢漬け

材料（1〜2人分）・作りかた

ドライ野菜にしたキャベツ（約200g)をひとくち大に切り、しょうゆ、酢(各大さじ1½)、砂糖(小さじ½)、ごま油(小さじ½)、ラー油（少々)であえる。

きゅうりのしょうゆ漬け

材料（1〜2人分）・作りかた

ドライ野菜にしたきゅうり（2本）をひと煮立ちさせた調味料（しょうゆ・大さじ2、酒・大さじ1、砂糖・小さじ½、赤とうがらし・½本）に3〜4時間つける。

ミックスピクルス

材料（3〜4人分）・作りかた

ドライ野菜にしたきゅうり(1本分)、小玉ねぎ(8個)、にんじん(1本分)、セロリ(1本分)をつけ汁(酢・カップ1、砂糖・40g、塩・小さじ⅔、ローリエ・1〜2枚、粒こしょう・4〜6粒、赤とうがらし・1本)につける。

ドライ野菜を使って

セミドライ野菜はそのままで、しっかり乾燥した物やしいたけなどは、熱湯にさっと通してから水気を切り、煮物やいため物に使います。

応用 366 ドライ野菜を使った焼きそば

材料（1〜2人分）・作りかた

ソース付き焼きそば用めん(1袋)、ドライ野菜にしたキャベツ、にんじん、玉ねぎ、ゴーヤー、しいたけなど好みの野菜(約250g)を合わせて、焼きそば➔P.168作りかたを参照して作る。

オート 367 セミドライトマト

オート調理 加熱時間の目安 90〜180分

自家製食品 / ドライ野菜・ドライフルーツ / セミドライトマト

スチーム レンジ オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート

給水タンク 満水

➔P.70

材料(1パック分)

- プチトマト ……………………… 1パック

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷プチトマトはヘタを取り上下半分に切り、タネを除いてから脚を開いたグリル皿に切り口を上にして並べテーブルプレートに置き 自家製食品▶ドライ野菜・ドライフルーツ▶セミドライトマトで加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。

❸さらに自家製食品▶ドライ野菜・ドライフルーツ▶セミドライトマトで乾燥具合を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 乾燥具合は、好みや使いみちによって加減します。
- 完全に乾いたトマトは密閉容器に入れ、冷蔵室で半年くらい保存できます。

セミドライトマトを使って

干すと色鮮やかになり、甘みが増して、濃厚な味になり、甘ずっぱさが感じられます。

セミドライトマトのオイル漬け

材料（1パック分）・作りかた

密閉容器にセミドライトマトを入れオリーブ油を適量加え、粒こしょう、塩または岩塩を加える。
- サラダやパスタの盛り合わせに。

オート 368 ドライハーブ

ディル　チャービル　タイム

セージ　ペパーミント

オート調理 加熱時間の目安 約60分

自家製食品 / ドライ野菜・ドライフルーツ / ドライハーブ

スチーム レンジ オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート

給水タンク 満水

➔P.70

材料(標準量)

ディル、チャービル、タイム、セージ、ペパーミント ………………… 各30g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふき取る。

❸脚を開いたグリル皿に材料を広げテーブルプレートに置き 自家製食品▶ドライ野菜・ドライフルーツ▶ドライハーブで途中乾燥具合を見ながら加熱する。(乾燥具合によって、自家製食品▶ドライ野菜・ドライフルーツ▶ドライハーブを繰り返して加熱する。)

❹乾燥後、手でもみほぐす。

オート 369 ドライスパイス

青じそ　セロリ　パセリ　あさつき　オレンジの皮

オート調理 加熱時間の目安 約60分

自家製食品 / ドライ野菜・ドライフルーツ / ドライスパイス

スチーム レンジ オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート

給水タンク 満水

➔P.70

材料(標準量)

- 青じその葉 ………………………… 20枚
- セロリの葉 ……………………… 20〜50g
- パセリ（小房に分けた物）…… 20〜50g
- あさつき（小口切り）………… 20〜50g
- オレンジの皮（白いワタを除き、せん切りにした物）……………………………… 50g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷作る材料を選び、洗ってから、ペーパータオルなどで水気をふき取る。

❸脚を開いたグリル皿に材料を広げテーブルプレートに置き 自家製食品▶ドライ野菜・ドライフルーツ▶ドライスパイスで途中乾燥具合を見ながら加熱する。(乾燥具合によって、自家製食品▶ドライ野菜・ドライフルーツ▶ドライスパイスを繰り返して加熱する。)

❹あさつき、オレンジの皮以外は乾燥後、手でもみほぐす。

〔ひとくちメモ〕
- 青じそやセロリ、パセリは色が彩やかで、指でつまんで、カリッと砕ける状態で取り出します。

オート 370 ドライフルーツ（7種）

バナナ、りんご、キウイ、ブルーベリー、ぶどう、いちご、パイナップル

オート調理 加熱時間の目安 約91〜180分

自家製食品 / ドライ野菜・ドライフルーツ / ドライフルーツ(7種)

スチーム レンジ オーブン

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）テーブルプレート

給水タンク 満水

➔P.70

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。

❷ 材料を選んで用意する。

- **キウイ**（1〜2個）、**パイナップル**（⅛個）はそれぞれ皮をむき、3〜4mm厚さの輪切り、または薄切りにする。
- **いちご**（½パック）、**ぶどう**（½房）は1粒ずつよく洗い水気を切り、3〜4mmの薄切りにする。
- **バナナ**（２本約200g）は皮をむき、5mm厚さの輪切りにして、レモン汁（大さじ2強）をふりかけてしばらくおき、水気を切る。
- **りんご**（中1個）は皮をしっかり洗い、タテ４つ割りにして芯を取り、タテの薄切りにして塩水につけてからさっと水洗いし、水気を切る。
- **ブルーベリー**（1パック）は、よく洗い、半分に切る。

❸脚を開いたグリル皿に用意したフルーツを広げテーブルプレートに置き 自家製食品▶ドライ野菜・ドライフルーツ▶ドライフルーツ（7種）で加熱し、途中裏返しをしながら加熱する。

❹さらに自家製食品▶ドライ野菜・ドライフルーツ▶ドライフルーツ（7種）で途中乾燥具合を見ながら加熱する。

〔ひとくちメモ〕
- 種類や、形、厚みによって加熱時間が違います。乾燥具合を見ながら加熱します。

自家製食品（コンフィチュール）

オート 371 いちごの コンフィチュール

オート調理 | 加熱時間の目安 約31分

自家製食品 コンフィチュール いちごの コンフィチュール
レンジ オーブン 過熱水蒸気
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.70

材料（標準量）

いちご………………………… 約150g
パイナップル（細切り）……… 約100g
赤パプリカ（細切り）………… 約50g
〈100%果汁（市販の物）〉
Ⓐ りんごジュース…………… カップ½
　 パイナップルジュース ……… カップ½
レモン汁 …………………… 大さじ2強

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷いちごは洗ってヘタを取り、パイナップル、赤パプリカは2～3cm長さの細切りにする。
❸大きくて深めの耐熱容器に②を入れ、Ⓐとレモン汁を加える。
❹おおいをしないで 自家製食品 ▶ コンフィチュール ▶ いちごのコンフィチュール で加熱する。
❺加熱が終わったら、乾いたふきんを使い、取り出す。
❻あら熱が取れてからおおいをして冷蔵室で冷やし、密封できる容器などに移し換える。

オート 372 ブルーベリーの コンフィチュール

オート調理 | 加熱時間の目安 約31分

自家製食品 コンフィチュール ブルーベリーの コンフィチュール
レンジ オーブン 過熱水蒸気

テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.70

材料（標準量）

ブルーベリー………………… 約150g
パイナップル（細切り）……… 約100g
赤パプリカ（細切り）………… 約50g
〈100%果汁（市販の物）〉
Ⓐ パイナップルジュース……… カップ½
　 グレープジュース ………… カップ½
レモン汁 …………………… 大さじ2強

作りかた

いちごのコンフィチュールを参照して作り、自家製食品 ▶ コンフィチュール ▶ ブルーベリーのコンフィチュール で加熱する。

オート 373 オレンジの コンフィチュール

オート調理 | 加熱時間の目安 約31分

自家製食品 コンフィチュール オレンジの コンフィチュール
レンジ オーブン 過熱水蒸気

テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.70

材料（標準量）

オレンジ（皮をむき、袋から出した物）
………………………………… 約200g
りんご（細切り）………………… 約50g
黄パプリカ（細切り）………… 約50g
〈100%果汁（市販の物）〉
Ⓐ りんごジュース…………… カップ½
　 パイナップルジュース……… カップ½
レモン汁 …………………… 大さじ2強
しょうが（みじん切り）………… 1かけ

作りかた

しょうがのみじん切りを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。
自家製食品 ▶ コンフィチュール ▶ オレンジのコンフィチュール で加熱後、冷ましてからしょうがのみじん切りを加える。

オート 374 ココナッツの コンフィチュール

オート調理 | 加熱時間の目安 約31分

自家製食品 コンフィチュール ココナッツの コンフィチュール
レンジ オーブン 過熱水蒸気
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.70

材料（標準量）

桃または白桃（缶詰）……… 約150g
洋なしまたは洋なし（缶詰）… 約100g
ココナッツミルク（缶詰） … 約50g
〈100%果汁（市販の物）〉
Ⓐ りんごジュース…………… カップ½
　 パイナップルジュース……… カップ½
レモン汁 …………………… 大さじ2強
グリーンペッパー（ホール）…… 適量

作りかた

グリーンペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。自家製食品 ▶ コンフィチュール ▶ ココナッツのコンフィチュール で加熱後、グリーンペッパーを加える。

オート 375 キウイの コンフィチュール

オート調理 | 加熱時間の目安 約31分

自家製食品 コンフィチュール キウイの コンフィチュール
レンジ オーブン 過熱水蒸気
テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.70

材料（標準量）

キウイ（あらくつぶす）…… 約200g
パイナップル（細切り）……… 約70g
黄パプリカ（細切り） ……… 約30g
〈100%果汁（市販の物）〉
Ⓐ 果汁入り野菜ジュース …… カップ¾
　 パイナップルジュース …… カップ¼
レモン汁 …………………… 大さじ2強
ピンクペッパー（ホール）など好みのスパイス … 適量

作りかた

ピンクペッパーを除いた材料を合わせ、いちごのコンフィチュールを参照して作る。自家製食品 ▶ コンフィチュール ▶ キウイのコンフィチュール で加熱後、ピンクペッパーなど好みのスパイスを加える。

応用 375 なしの コンフィチュール

材料（標準量）・作りかた

キウイの換わりに皮をむき、ひとくち大に切ったなし（約200g）を加えて同様にして作る。自家製食品 ▶ コンフィチュール ▶ キウイのコンフィチュール で加熱する。

オート 376 りんごの コンフィチュール

オート調理 | 加熱時間の目安 約31分

自家製食品 コンフィチュール りんごの コンフィチュール
レンジ オーブン 過熱水蒸気

テーブルプレート
給水タンク 満水
➔P.70

材料（標準量）

りんご（皮をむき、ひとくち大に切る）
………………………………… 約200g
パイナップル（細切り）……… 約70g
黄パプリカ（細切り）………… 約30g
〈100%果汁（市販の物）〉
Ⓐ りんごジュース…………… カップ½
　 パイナップルジュース……… カップ½
レモン汁 …………………… 大さじ2強

作りかた

いちごのコンフィチュールを参照して作り、自家製食品 ▶ コンフィチュール ▶ りんごのコンフィチュール で加熱する。

オート 377 みかんのコンフィチュール

オート調理 | 加熱時間の目安 約31分

自家製食品 / コンフィチュール / みかんのコンフィチュール　レンジ オーブン 過熱水蒸気　テーブルプレート　給水タンク 満水

➔P.70

材料（標準量）

みかん……………………… 約200g
なし………………………… 約50g
パイナップル……………… 約50g
〈100%果汁（市販の物）〉
Ⓐ りんごジュース………… カップ½
　 パイナップルジュース …… カップ½
レモン汁 ………………… 大さじ2強
はちみつ ………………… 大さじ1

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ みかんは洗って皮をむき、袋から出す。なしは皮をむき、ポリ袋（市販）に入れて指でつぶし、パイナップルは2～3cmの長さの細切りにする。
❸ 大きくて深めの耐熱容器に②をそれぞれ入れ、Ⓐとレモン汁とはちみつを加える。
❹ 自家製食品 ▶ コンフィチュール ▶ みかんのコンフィチュール で加熱する。
❺ あら熱が取れたら、容器に入れてふたをし、冷蔵室で冷やす。

コンフィチュールのコツ

●容器は
直径20～23cm、底径約10cm、深さ6～8cmの広口の耐熱性容器が適しています。
※容器の重さが800g以上の物を使うときは、果汁を増やして（20～30mL）加熱してください。

●使う果実は
いちご、ブルーベリー、オレンジ、バナナ、パイナップルなどジャム作りに向いている果実なら何でも使えます。砂糖を使わないで作るので、糖度の高い熟した果物が適しています。

●容器の大きさの目安は
材料を入れて容器の半分以下になっていることを確認してから使ってください。

●野菜は
赤パプリカ、黄パプリカ、トマト、かぼちゃ、にんじんなど色あざやかな物が向いています。かぼちゃやにんじんなどは前もって加熱した物を使うとよいでしょう。

●くだものや野菜の割合は
くだものと野菜を合わせて約300ｇにします。割合は、くだもの類が200～250ｇ、野菜やハーブなどを合わせて100～150ｇが目安です。

●砂糖の換わりに100%果汁を使う
りんごジュースやパイナップルジュースなど、糖度の高い果汁が適しています。

●ラップやふたはしないで
煮つめるのでラップやふたはしません。

●加熱直後の取り出しは
加熱直後は容器や加熱室、その周辺、テーブルプレートが非常に熱くなっています。やけどに注意し、厚めの乾いたふきんを使って取り出します。

●甘く作りたいときは
材料にはちみつ（大さじ１～２）を加えて加熱します。この場合果汁は230mLに増やしてください。
加熱後に甘さを加えたいときは、はちみつ（大さじ１～２）を加えます。

●賞味期限は
砂糖を使っていないので、日持ちしません。1～2週間で食べきってください。

自家製食品（ヨーグルト）

オート 378 ヨーグルト

オート調理 | 加熱時間の目安 約180分

自家製食品 / ヨーグルト / ヨーグルト　レンジ 800W 4～6分（下ごしらえ）　レンジ オーブン　テーブルプレート　給水タンク 空

➔P.70

材料（4人分）

牛乳（脂肪分3.0%以上の物）…… 500mL
ヨーグルト（種菌）
（市販のプレーンタイプ） … 50～100g

作りかた

❶ 使用するふた付きの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
❷ 容器に牛乳を入れてふたをして レンジ800W 4～6分 で加熱し、約80℃まで加熱する。➔P.72、73
❸ 人肌くらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
❹ ふたをして 自家製食品 ▶ ヨーグルト ▶ ヨーグルト で発酵させる。
❺ 加熱が終わったら、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

〔ひとくちメモ〕
•お好みでジャムやくだものを加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。
•自家製食品〔コンフィチュール〕➔P.268～270 を添えてもよいでしょう。

ヨーグルトソース

材料（4人分）

手作りヨーグルト ………… 大さじ2
クリームチーズ ………………… 40g
マヨネーズ ……………………… 大さじ1
塩 ……………………………………… 適量

作りかた

材料を混ぜ合わせ、お好みで塩を加え、サラダなどに。

ヨーグルトのコツ

●１回の分量は
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では、加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

●容器はふた付きの耐熱性の物を
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔な物を使います。

●使用する牛乳は
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上の物を使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌（120～140℃表示）した牛乳でも、80℃ぐらいに加熱してから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
スチームレンジ（発酵） 発酵20W で様子を見ながら加熱してください。
➔P.81

●種菌（スターター）は
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト（無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%の物）を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違う物や、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌（スターター）として使わないでください。

●でき上がりの目安は
牛乳が固まったらでき上がりです。手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

●保存方法、保存期間は
冷蔵室に保存し、2～3日の間に食べきってください。

セットメニュー・2品同時（朝食セット）[主菜]

オート調理 加熱時間の目安　約15分

セットメニュー・2品同時
朝食セット
トーストセットメニュー
➔P.70

過熱水蒸気
オーブン
グリル

黒皿　上段
テーブルプレート

給水タンク
満水

巣ごもり卵
野菜のベーコン巻き
トースト（プレーン）

トーストセットメニュー の手順

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②主菜1品と、副菜2品を選び、黒皿の中央にタテに並べる。

③テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れ
セットメニュー・2品同時 ▶ 朝食セット ▶ トーストセットメニュー
で加熱する。

オート379 トーストセットメニュー　主菜：トースト5種（1品選ぶ）

トースト（プレーン）

材料（2枚分）
食パン（6枚切り） …………… 2枚

作りかた
黒皿の中央にタテに並べる。

ピザトースト

材料（2枚分）
食パン（6枚切り） …………… 2枚
玉ねぎ（薄切り） …………… 30g
ピーマン（薄切り） ………… ½個
ベーコン（1cm幅に切る） …… 1枚
ピザソース（市販の物） ……… 適量
ピザ用チーズ ………………… 適量

作りかた
食パン2枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らし、黒皿の中央にタテに並べる。

チェルシートースト

材料（2枚分）
食パン（6枚切り） …………… 2枚
Ⓐ バター ……………………… 30g
Ⓐ 砂糖 ………………………… 20g
Ⓐ アーモンドプードル …… 30g
Ⓐ レーズン（あらくきざむ） … 大さじ2
スライスアーモンド ………… 適量

作りかた
食パン2枚の片面に、混ぜ合わせたⒶを塗り、スライスアーモンドを散らして黒皿の中央にタテに並べる。

アップルトースト

材料（2枚分）
食パン（6枚切り） …………… 2枚
りんご ……………………… ¼個
塩 …………………………… 少々
マーガリン ………………… 適量
シナモンシュガー ………… 少々

作りかた
❶りんごはタテ半分に切り、芯を取ってから、タテ薄切りにして、さっと塩水につけ、水気を切る。
❷食パン2枚の片面にマーガリンを塗り、①のりんごを並べ、シナモンシュガーをふり、黒皿の中央にタテに並べる。

フレンチトースト

材料（4枚分）
フランスパン（1.5~2cmの厚さに切った物） ………………………… 4枚
Ⓐ 牛乳 …………………… カップ½
Ⓐ 砂糖 …………………… 大さじ½
卵（溶きほぐす） ……………… 1個
バニラエッセンス …………… 少々
バター ………………………… 適量

作りかた
❶Ⓐを合わせてかき混ぜ、砂糖を、卵とバニラエッセンスを加えて裏ごしし、底の平らな容器に入れる。
❷フランスパンは片面にバターを塗り、バターを塗っていない面を下にして①に浸す。
❸黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、バターを塗った方を上にして並べる。加熱後、シナモンシュガー（分量外）をお好みで。

オート調理 加熱時間の目安　約15分

セットメニュー・2品同時
朝食セット
おにぎりセットメニュー
焼きそばセットメニュー
チャーハンセットメニュー
➔P.70

過熱水蒸気
オーブン
グリル

黒皿　上段
テーブルプレート

給水タンク
満水

おにぎりセットメニュー、**焼きそばセットメニュー**、**チャーハンセットメニュー** の手順

①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②主菜1品と、副菜2品を選び、黒皿の中央にタテに並べる。

③テーブルプレートをセットし、黒皿を上段に入れそれぞれセットメニューを選択して加熱する。
セットメニュー・2品同時 ▶ 朝食セット ▶ おにぎりセットメニュー
セットメニュー・2品同時 ▶ 朝食セット ▶ 焼きそばセットメニュー
セットメニュー・2品同時 ▶ 朝食セット ▶ チャーハンセットメニュー

オート380 おにぎりセットメニュー　主菜：おにぎり2種（1品選ぶ）

しょうゆ焼きおにぎり

材料（2個分）
冷やごはん ………………… 160g
Ⓐ しょうゆ ………… 大さじ½
Ⓐ 砂糖 ……………… 小さじ½
Ⓐ みりん …………… 小さじ½

作りかた
❶冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
❷両面に合わせたⒶを塗り、黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

みそ焼きおにぎり

材料（2個分）
冷やごはん ………………… 160g
Ⓐ 赤みそ …………… 大さじ½
Ⓐ 砂糖 ……………… 小さじ½
Ⓐ みりん …………… 小さじ½

作りかた
❶冷やごはんを半分にしておにぎりを2個つくる。
❷合わせたⒶを塗り、黒皿の中央にアルミホイル、またはオーブンシートを敷き、その上にのせる。

オート381 焼きそばセットメニュー

簡単焼きそば

材料（1～2人分）
焼きそば用めん（ソース付き） … 1袋
野菜ミックス（約250gの物） … 1袋
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）… 50g
塩、こしょう ……………… 各少々

作りかた
❶めん、豚肉、野菜ミックスにソース、塩、こしょうを加えて混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央にのせる。
❷加熱後かき混ぜる。

オート382 チャーハンセットメニュー

簡単チャーハン

材料（1～2人分）
冷やごはん ………………… 200g
チャーハンの素（市販の物） …… 1袋
ごま油 …………………… 大さじ1

作りかた
冷やごはんに、チャーハンの素、ごま油を入れよく混ぜ、オーブンシートを敷いた黒皿の中央に置く。
※市販のドライカレーの素に換えると**簡単ドライカレー**になり、ガーリックライスの素を使うと、**簡単ガーリックライス**が作れます。

朝食セット〔副菜〕副菜2品選ぶ

目玉焼き

材料(2個分)
卵……………………………………… 2個
水…………………………………… 小さじ1
塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた
薄くサラダ油（分量外）を塗ったアルミケース（マドレーヌ用）2枚に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

巣ごもり卵

材料(2個分)
卵…………………………………… 2個
キャベツ（せん切り）………… 30g
水…………………………… 小さじ1
塩、こしょう………………… 各少々

作りかた
アルミケース（マドレーヌ用）2枚にキャベツをまわりに寄せて敷き、まん中に卵を割り入れ、水をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿に並べる。
＊キャベツの代わりにゆでたほうれん草（60g）を敷いてもよいでしょう。

いり卵

材料(2個分)
卵（溶きほぐす）……………… 2個
Ⓐ 牛乳…………………………… 大さじ1
砂糖…………………………… 小さじ1
塩……………………………… 少々

作りかた
❶卵にⒶを加えてかき混ぜ、アルミケース（マドレーヌ用）2枚に分け入れ、黒皿にのせる。
❷加熱後すぐにかき混ぜて、いり卵状に戻る。

チーズ目玉焼き

作りかた
目玉焼きの水の換わりにピザ用チーズ（約15g）を散らして焼く。

ベーコンエッグ

作りかた
アルミケース2枚にベーコン（2枚を半分に切る）2切れをそれぞれ敷く。その上に卵（2個）を割り入れ、水（小さじ1）をふり、かるく塩、こしょうをして黒皿にのせる。

⚠警告

朝食セット以外では、溶きほぐさない卵を、卵だけで加熱しない。
（破裂するおそれがあります。）
※卵を加熱するときは、溶きほぐしてから加熱してください。

野菜のベーコン巻き

材料(2人分)
アスパラガス（2本）、かぼちゃ（薄切り・40g）、エリンギ（2本）、長ねぎ（¼本・半分に切る）、赤パプリカ（¼個、細切り）、黄パプリカ（¼個、細切り）、えのきだけ（¼株）のうち好みの野菜2種類
ベーコン ……………………… 2～4枚
塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた
好みの野菜にかるく塩、こしょうをして、ベーコン½枚、または1枚で巻き、楊枝で止め、アルミケース（マドレーヌ用）2枚にのせ、黒皿にのせる。

トマトのツナのせ

材料(2個分)
トマト(厚さ1.5cmの輪切りにした物)
……………………………………… 2枚
Ⓐ ツナ(缶詰) ……………… 小⅓缶
玉ねぎ(薄切り) …………… 20g
マヨネーズ ……………… 小さじ1
塩、こしょう…………… 各少々
ドライパセリ（➔P.267 参照）… 少々
ピザ用チーズ……………………… 適量

作りかた
トマトをアルミケース（マドレーヌ用）2枚にのせ、上に混ぜ合わせたⒶをのせて広げ、ドライパセリを散らし、チーズをのせ、黒皿にのせる。

ウインナーのベーコン巻き

材料(4本分)
ウインナーソーセージ …………… 4本
ベーコン …………………………… 2枚

作りかた
ベーコンを半分に切り、ウインナーソーセージに巻き、楊枝で止め、アルミケース（マドレーヌ用）2枚に並べ、黒皿にのせる。

簡単いため物

材料（2個分）
キャベツ（あらめのせん切り）
……………………………………… 80g
赤パプリカ（せん切り） ………… 適量
ベーコン（1cm幅に切る） ……… 1枚
塩、こしょう…………………… 各少々
サラダ油……………………… 小さじ1

作りかた
小さめのポリ袋（市販）に材料全部を入れてよく振って味をなじませ、袋から出してアルミケース（マドレーヌ用）2枚に分け、黒皿にのせる。

ひとくち塩ざけ

材料（1切れ分）
甘塩ざけ（1切れ約100gの物）
……………………………………… 1切れ

作りかた
さけは4つに切って、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

簡単干物

材料（1枚分）
あじの開き、さばの干物など好みの干物 ………………………………… 各1枚

作りかた
好みの大きさに切った干物をオーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。

簡単板ふピザ

材料（2枚分）
板ふ ………………………………… 2枚
ピザソース（市販の物） ………… 適量
Ⓐ 玉ねぎ、ピーマン ……… 各適量
ベーコン、えのきだけ…… 各適量
赤パプリカ…………………… 適量
スタッフドオリーブ（薄切り）
……………………………………… 2個
ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物）
……………………………………… 25g
塩、こしょう…………………… 各少々

作りかた
オーブンシートを敷いた黒皿に板ふを置き、ピザソースを塗りⒶを並べてかるく塩、こしょうをし、チーズとオリーブを散らす。

かぼちゃの春巻き

材料（4個分）
かぼちゃ（1cm幅の細切り）…… 40g
プロセスチーズ（1cm幅の細切り）
……………………………………… 40g
大葉 ………………………………… 4枚
春巻き用皮（市販の物、半分に切り4枚にする） ………………………… 2枚
サラダ油 ………………… 大さじ½
Ⓐ 小麦粉（薄力粉） ……… 大さじ½
水 …………………………… 大さじ½

作りかた
❶かぼちゃをラップで包み レンジ 500W 約30秒 加熱する。➔P.72､73
❷春巻きの皮をヨコに長くなるように広げて、大葉、①、チーズをのせ、混ぜ合わせたⒶをつけながらしっかりと巻く。
❸②の上からサラダ油をかけ、1本ずつ裏表を回転させ、まんべんなく油をからめてから、オーブンシートを敷いた黒皿に並べてのせる。
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72､73

朝食セットのコツ

●1回に作れる分量は2人分です。表示している主菜1品と、副菜2品の組み合わせです。 他の組合せでは上手にできません。
●使える容器はマドレーヌ用のかためのアルミケースやオーブンシート、アルミホイルです。耐熱容器を使うときは、高さが3～4cmの平らな浅めの物を使ってください。

●アルミケースや耐熱容器にサラダ油かバターを薄く塗ってから使うと、こびりつきが防げます。
●楊枝を使うときは、刺した楊枝がヨコになるように並べて加熱します。
●朝食セットのトーストは裏返さないため片面（表面）にしか焼き色がつきません。両面を焼きたいときは、トースト ➔P.239 を参照します。
● パンの厚さや種類によって、焼き具合が違います。
● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは、加熱が十分な物を取り出してから グリル で様子を見ながら加熱します。➔P.75

セットメニュー・2品同時（お弁当セット）

オート調理 加熱時間の目安　約10分

セットメニュー・2品同時 / お弁当セット　スチームレンジ

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる）
グリル皿ふた
テーブルプレート

ハンバーグ弁当セット
さけ弁当セット
しょうが焼き弁当セット
鶏肉弁当セット
ベーコン巻き弁当セット
ウインナー弁当セット

給水タンク 満水

➔P.70

作りかた（弁当箱約1個分）

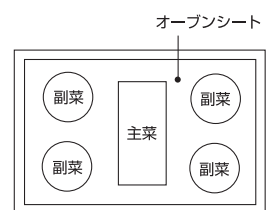
①給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
②主菜1品と副菜4品を選び、脚を閉じたグリル皿にお弁当セットのコツを参照して並べ、グリル皿ふたをセットする。
③蒸気取入れ口をスチーム噴出口に合わせるようにしてテーブルプレートに置き、それぞれのセットメニューで加熱する。

セットメニュー・2品同時 ▶ お弁当セット ▶ ハンバーグ弁当セット
セットメニュー・2品同時 ▶ お弁当セット ▶ さけ弁当セット
セットメニュー・2品同時 ▶ お弁当セット ▶ しょうが焼き弁当セット
セットメニュー・2品同時 ▶ お弁当セット ▶ 鶏肉弁当セット
セットメニュー・2品同時 ▶ お弁当セット ▶ ベーコン巻き弁当セット
セットメニュー・2品同時 ▶ お弁当セット ▶ ウインナー弁当セット

④加熱後はよく冷ましてから弁当箱に詰める。

お弁当セットのコツ

●**カップは**
金属性の容器、アルミケースは使用しないでください。
市販の耐熱性シリコンカップ（口径約7cm、底径約5cm、高さ約4cmの物）を使用してください。

●**分量は**
一度に出来る分量は表示の分量（弁当箱約1個分）です。
●**弁当箱に入れるときは**
シリコンカップのまま弁当箱に入れます。シリコンカップが入らない場合は、カップから取り出して小分けにして入れます。

弁当セットの並べかた

主菜（1品選ぶ）

オート383 ハンバーグ弁当セット

ミニハンバーグ

材料（2個分）
合びき肉 …… 100g
玉ねぎ（みじん切り）…… 20g
塩、こしょう、ナツメグ … 各少々

作りかた
❶材料をよく混ぜ2等分し、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
❷オーブンシートを敷いたグリル皿に①をのせる。

オート384 さけ弁当セット

ひとくちさけ

材料（1切れ分）
生ざけの切り身（1切れ約100gの物）…… 1切れ
塩 …… 少々

作りかた
❶さけは3等分して塩をふり、オーブンシートを敷いたグリル皿に並べてのせる。

オート385 しょうが焼き弁当セット

しょうが焼き

材料（1人分）
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）…… 30g
玉ねぎ（薄切り）…… 20g
Ⓐ しょうが（すりおろす）… 小さじ½
　しょうゆ …… 小さじ½
　酒 …… 小さじ½
　砂糖 …… 小さじ1
　塩、こしょう …… 各少々

作りかた
❶容器に豚肉と玉ねぎ、合わせたⒶを入れ混ぜ合わせる。
❷15×20cmの大きさに切ったオーブンシートに混ぜ合わせた①をのせ、両端をねじって閉じ、グリル皿にのせる。

オート386 鶏肉弁当セット

鶏肉のごま焼き

材料（1人分）
鶏ささみ（約100gの物）…… 1本
酒 …… 大さじ1
白ごま …… 適量
塩、こしょう …… 各少々

作りかた
❶ささみは3等分し、酒をふっておく。
❷水気を切った①に塩、こしょうをし、白ごまを全体にまぶしてオーブンシートを敷いたグリル皿に並べてのせる。

オート387 ベーコン巻き弁当セット

ベーコン巻き

材料（4個分）
ベーコン（半分に切る）…… 2枚
アスパラガス、黄パプリカ、きのこなど合わせて …… 40g
塩、こしょう …… 各少々

作りかた
❶ベーコンは半分の長さに切り、野菜やきのこはひとくち大またはは薄めに切りベーコンで巻いて楊枝で止め塩、こしょうをする。
❷オーブンシートを敷いたグリル皿に①を並べてのせる。

オート388 ウインナー弁当セット

ウインナー

材料（4本分）
ウインナーソーセージ …… 4本

作りかた
❶ウインナーはナナメに切り込みを入れておく。
❷オーブンシートを敷いたグリル皿に①を並べてのせる。

副菜（4品選ぶ）

かぼちゃのごまあえ

材料（カップ1個分）
かぼちゃ（1cm角に切る）…… 50g
Ⓐ しょうゆ …… 小さじ½
　砂糖 …… 小さじ½
　酒 …… 小さじ½
　みりん …… 小さじ½
白ごま …… 少々

作りかた
❶深めの容器にかぼちゃとⒶを入れてかるく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。
❷加熱後白ごまをあえる。

ピーマンのごまあえ

材料（カップ1個分）
ピーマン（せん切り）…… ⅓個
赤パプリカ（せん切り）…… ⅓個
黄パプリカ（せん切り）…… ⅓個
白ごま …… 適量
Ⓐ しょうゆ …… 小さじ½
　塩、こしょう …… 各少々
　ごま油 …… 小さじ½

作りかた
❶深めの容器にピーマン、赤パプリカ、黄パプリカとⒶを入れてかるく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。
❷加熱後白ごまをあえる。

鶏そぼろ

材料（カップ1個分）
鶏ひき肉 …… 50g
しょうゆ …… 小さじ½
砂糖 …… 小さじ½
酒 …… 小さじ½

作りかた
❶深めの容器に材料を入れ、かるく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。
❷加熱後スプーンなどでほぐす。

きのこのソテー

材料（カップ1個分）
エリンギ、しめじ、えのきだけなど合わせて …… 30g
バター …… 小さじ½
塩、こしょう …… 各少々

作りかた
❶きのこは食べやすい大きさに切っておく。
❷深めの容器に①を入れ、塩、こしょうをしバターをのせ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。

さつまいものはちみつあえ

材料（カップ1個分）
さつまいも（1cm角に切る）…… 50g
Ⓐ はちみつ …… 小さじ2
　しょうゆ …… 小さじ½
　砂糖 …… 小さじ1
　塩 …… 少々
黒ごま …… 適量

作りかた
❶さつまいもは、水にさらしておく。
❷深めの容器に水気を切った①とⒶを入れかるく混ぜ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。
❸加熱後、黒ごまをあえる。

ほうれん草のソテー

材料（カップ1個分）
ほうれん草 …… 50g
コーン（缶詰）…… 10g
バター …… 小さじ½
塩、こしょう …… 各少々

作りかた
❶ほうれん草は洗ってかるく水気を切り、ラップで包み レンジ 800W 30秒 で加熱し、水に取ってアク抜きして3cm幅に切る。➔P.72、73
❷深めの容器に①を入れ、塩、こしょうをしバターをのせ、シリコンカップ1個に入れて、グリル皿にのせる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72、73

蒸しブロッコリー

材料（カップ1個分）
ブロッコリー …… 50g
塩 …… 少々

作りかた
❶ブロッコリーは小房に分ける。
❷シリコンカップ1個に①を入れ塩をふり、グリル皿にのせる。

2品同時オーブン

オート調理

2品同時オーブン　オーブン

オート調理の種類は組み合わせメニューの項目を参照

→P.70

黒皿
中段　下段
給水タンク
空

●2品のお総菜あるいはお菓子を加熱室内の皿受棚の中段と下段にセットし、同時に調理することができます。
メニューの組合せは「お総菜2品」「お菓子2品」の組合せです。

ひとくち焼き豚＆焼き野菜

ひとくち焼き豚（中段）
焼き野菜（下段）

マフィン＆プチパイ

マフィン(中段)
プチパイ(下段)

2品同時オーブンのコツ

●中段と下段のメニューを組み合わせて2段で焼く
中段と下段のメニューを逆に入れると、上手に焼けません。
「お総菜2品」、「お菓子2品」の組み合わせメニュー一覧以外のメニューや指定以外の組み合わせでは、上手に仕上がらない場合があります。

●黒皿にアルミホイルを敷いて
取り出しやすく、掃除が楽になります。

●野菜などの火の通りにくい物は
あらかじめ下ごしらえをしておきます。

●分量は
それぞれ黒皿1枚分です。多過ぎたり、少な過ぎると上手に焼けません。

●追加加熱 消灯後、加熱が足りないときは
「お総菜2品」は オーブン 予熱なし 1段 230℃ で様子を見ながら加熱します。
「お菓子2品」は 中段がマフィンまたはブラウニーの場合は オーブン 予熱なし 1段 150℃ でスコーンの場合は オーブン 予熱なし 1段 160℃ で様子を見ながら加熱します。 →P.78

「お総菜2品」の組み合わせメニュー

	オート389 ひとくち焼き豚＆焼き野菜（加熱時間の目安　約29分）	オート390 ひとくち焼き豚＆トマトのチーズ焼き（加熱時間の目安　約27分）	オート391 ヒレカツ＆焼き野菜（加熱時間の目安　約35分）	オート392 ヒレカツ＆ポテト（加熱時間の目安　約32分）
中段メニュー	ひとくち焼き豚 →P.111	ひとくち焼き豚 →P.111	ヒレカツ →P.188	ヒレカツ →P.188
下段メニュー	焼き野菜 →P.132	トマトのチーズ焼き →P.135	焼き野菜 →P.132	ハンガリアンポテト →P.135

	オート393 鶏から揚げ＆トマトのチーズ焼き（加熱時間の目安　約31分）	オート394 鶏から揚げ＆焼き野菜（加熱時間の目安　約29分）
中段メニュー	鶏のから揚げ →P.187	鶏のから揚げ →P.187
下段メニュー	トマトのチーズ焼き →P.135	焼き野菜 →P.132

	オート395 さけムニエル＆トマトのチーズ焼き（加熱時間の目安　約27分）	オート396 さけムニエル＆しいたけ焼き（加熱時間の目安　約27分）
中段メニュー	さけのムニエル →P.125	さけのムニエル →P.125
下段メニュー	トマトのチーズ焼き →P.135	しいたけのチーズ焼き →P.134

	オート397 まぐろソテー＆ポテト（加熱時間の目安　約27分）	オート398 まぐろソテー＆焼き野菜（加熱時間の目安　約29分）
中段メニュー	まぐろのソテー →P.127	まぐろのソテー →P.127
下段メニュー	ハンガリアンポテト →P.135	焼き野菜 →P.132

オート399 チキンソテー&ポテト

加熱時間の目安　約29分

中段メニュー

チキンソテー
→P.115

下段メニュー

ハンガリアンポテト
→P.135

オート400 チキンソテー&トマトのチーズ焼き

加熱時間の目安　約28分

中段メニュー

チキンソテー
→P.115

下段メニュー

トマトのチーズ焼き
→P.135

オート401 豚みそ焼き&ポテト

加熱時間の目安　約28分

中段メニュー

豚肉のごまみそ焼き
→P.113

下段メニュー

ハンガリアンポテト
→P.135

オート402 豚みそ焼き&トマトのチーズ焼き

加熱時間の目安　約27分

中段メニュー

豚肉のごまみそ焼き
→P.113

下段メニュー

トマトのチーズ焼き
→P.135

オート403 鶏ささみロール&しいたけ焼き

加熱時間の目安　約27分

中段メニュー

鶏ささみロール
→P.116

下段メニュー

しいたけのチーズ焼き
→P.134

オート404 鶏ささみロール&ポテト

加熱時間の目安　約28分

中段メニュー

鶏ささみロール
→P.116

下段メニュー

ハンガリアンポテト
→P.135

「お菓子2品」の組み合わせメニュー

	オート405 マフィン&プチパイ 加熱時間の目安　約35分	オート406 マフィン&ボーロ 加熱時間の目安　約35分	オート407 マフィン&黄金いも 加熱時間の目安　約35分	オート408 マフィン&キャロットケーキ 加熱時間の目安　約35分
中段メニュー	マフィン →P.212	マフィン →P.212	マフィン →P.212	マフィン →P.212
下段メニュー	プチパイ →P.212	ボーロ →P.214	黄金いも →P.216	キャロットケーキ →P.197

オート409 ブラウニー&プチパイ

加熱時間の目安　約38分

中段メニュー

ブラウニー
→P.208

下段メニュー

プチパイ
→P.212

オート410 ブラウニー&キャロットケーキ

加熱時間の目安　約38分

中段メニュー

ブラウニー
→P.208

下段メニュー

キャロットケーキ
→P.197

オート411 スコーン&プチパイ

加熱時間の目安　約35分

中段メニュー

スコーン
→P.212

下段メニュー

プチパイ
→P.212

オート412 スコーン&黄金いも

加熱時間の目安　約35分

中段メニュー

スコーン
→P.212

下段メニュー

黄金いも
→P.216

オーブンとレンジの2段〔肉と野菜〕

オート調理

セットメニュー・2品同時 / オーブンとレンジの2段　レンジ オーブン

鶏香味焼き＆スープ煮
鶏香味焼き＆なす煮物
豚チーズ焼き＆スープ煮
豚チーズ焼き＆ラタトゥイユ
牛肉巻きおにぎり＆なす煮物

➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク　空

〔肉と野菜〕の2段調理の手順

例：鶏香味焼き＆スープ煮 の場合

①肉料理（上）から**鶏香味焼き（鶏の香味焼き）**を選び、野菜料理（下）から**スープ煮（かぶとウインナーのスープ煮）**を選んで準備する。

②取り外したテーブルプレートの中央に用意した**スープ煮**が入った容器を置く。脚を開いたグリル皿に用意した**鶏香味焼き**をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。

③ セットメニュー・2品同時 ▶ オーブンとレンジの２段 ▶ 鶏香味焼き＆スープ煮 で加熱する。

肉料理（上）と野菜料理（下）の2段調理

オート 413 鶏香味焼き＆スープ煮

加熱時間の目安　約25分

鶏香味焼き
（鶏の香味焼き）

肉料理（上）

材料（4人分）
鶏もも肉（皮付き、1枚約250gの物）… 2枚
Ⓐ
- しょうゆ …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ1
- ごま油 …… 大さじ½
- 砂糖 …… 大さじ1½
- しょうが（みじん切り） …… 1かけ
- 豆板醤 …… 小さじ1

作りかた

❶鶏肉は1枚を6等分にして Ⓐに付け込み、30分以上おく。

❷①をペーパータオルで汁気をふき取り、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

スープ煮
（かぶとウインナーのスープ煮）

野菜料理（下）

材料（4人分）
かぶ …… 3個（約200g）
ウインナーソーセージ …… 1袋（約100g）
Ⓐ
- 水 …… カップ1
- 固形スープの素 …… ½個
- 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶かぶは茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて4つに切る。ウインナーはナナメに切り込みを入れておく。

❷容器に①を入れ、合わせたⒶを加えてオーブンシートで落としぶた（**オーブンとレンジの2段のコツ**➔P.285）をする。

❸加熱後、かき混ぜる。

オート 414 鶏香味焼き＆なす煮物

加熱時間の目安　約25分

なす煮物
（なすのしょうが煮）

野菜料理（下）

材料（4人分）
なす …… 3本
Ⓐ
- めんつゆ（市販の物、煮物用に薄める） …… カップ1
- しょうが（せん切り） …… 1かけ

作りかた

❶なすはタテ半分に切り、皮にナナメに細かく切り込みを入れ、ナナメに2cm幅に切り、水にさらしておく。

❷容器に水気を切った①を入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた（**オーブンとレンジの２段のコツ**➔P.285）をする。

❸加熱後、かき混ぜる。

⚠ 注意

加熱直後の取り出しは、素手で触れない。
（やけどの原因になります）

少量の食品を加熱しない。
少量（一度に作れる分量以下）で加熱すると食品が焦げることがあります。

オート 415 豚チーズ焼き＆スープ煮

加熱時間の目安　約25分

豚チーズ焼き
（豚ヒレ肉のチーズ焼き）

材料（4人分）
豚ヒレ肉（12等分する） …… 400g
塩、こしょう …… 各少々
ベーコン …… 6枚
Ⓐ
- マヨネーズ … 大さじ1½（約18g）
- しょうゆ …… 小さじ½

ナチュラルチーズ（細かくきざんだ物） …… 40g
パセリ（あらくきざんだ物） …… 適量

作りかた

❶豚ヒレ肉は塩、こしょうで下味を付けておく。

❷ベーコンの幅を半分に切って細長い帯状にし、① の周囲に巻いて楊枝で止める。

❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、Ⓐを表面に塗ってナチュラルチーズとパセリをのせる。

肉料理（上）

スープ煮
（かぶとウインナーのスープ煮）

野菜料理（下）

材料・作りかたは ➔P.282 を参照します。

オート 416 豚チーズ焼き＆ラタトゥイユ

加熱時間の目安　約25分

ラタトゥイユ

材料（4人分）
なす …… 1個（約70g）
赤パプリカ、黄パプリカ … 各¼個（約80g）
ズッキーニ …… ½本（約100g）
かぼちゃ …… 100g
Ⓐ
- にんにく（みじん切り） …… 1片
- オリーブ油 …… 大さじ1

Ⓑ
- ホールトマト（缶詰、あらくきざむ） …… 100g
- 水 …… カップ½
- 固形スープの素 …… 1個
- 白ワイン …… 大さじ1
- ローリエ …… 1枚
- 塩、こしょう …… 各少々

作りかた

❶野菜はすべて2cm角に切る。かぼちゃはラップで包み 葉・果菜の下ゆで で加熱する。➔P.66,67

野菜料理（下）

❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルにⒶを入れて、レンジ 600W 約1分10秒 で加熱する。➔P.72,73

❸②に①と合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた（**オーブンとレンジの２段のコツ**➔P.285）をする。

❹加熱後、かき混ぜる。

「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.66,67
「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72,73

オート 417 牛肉巻きおにぎり＆なす煮物

加熱時間の目安　約24分

牛肉巻きおにぎり

材料（4人分）
牛ロース薄切り肉（しゃぶしゃぶ用） …… 12枚
Ⓐ
- しょうゆ …… 大さじ2
- みりん …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ1
- 砂糖 …… 大さじ1
- オイスターソース …… 小さじ2

ごはん …… 360g
Ⓑ
- 白ごま …… 大さじ2
- 青じそ（せん切りにして水にさらす） …… 5枚

肉料理（上）

作りかた

❶牛ロース薄切り肉は合わせたⒶで下味を付けておく。

❷ごはんにⒷを混ぜ、12等分して俵型のおにぎりを作る。

❸ペーパータオルでかるく汁気をふき取った①で②を包み、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

〔ひとくちメモ〕
- 下味のタレはお好みの焼肉のタレ（大さじ4）でも代用できます。

なす煮物
（なすのしょうが煮）

野菜料理（下）

材料・作りかたは ➔P.282 を参照します。

オーブンとレンジの2段〔魚と野菜〕

オート調理

セットメニュー・2品同時 / オーブンとレンジの2段	レンジ オーブン	グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる） テーブルプレート
ぶり照り焼き&ポテト洋風煮 ぶり照り焼き&かぼちゃ煮物 さば焼き物&さつまいも煮物 さば焼き物&かぼちゃ煮物 たらムニエル&ポテト洋風煮		給水タンク 空

➔P.70

〔魚と野菜〕の2段調理の手順

例：さば焼き物&さつまいも煮物 の場合

①魚料理（上）からさば焼き物（さばの柚香焼き）を選び、野菜料理（下）からさつまいも煮物（さつまいものレモン煮）を選んで準備する。

②取り外したテーブルプレートの中央に用意したさつまいも煮物が入った容器を置く。脚を開いたグリル皿に用意したさば焼き物をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。

③セットメニュー・2品同時 ▶ オーブンとレンジの2段 ▶ さば焼き物&さつまいも煮物 で加熱する。

魚料理（上）と野菜料理（下）の2段調理

オート 418 ぶり照り焼き&ポテト洋風煮

オート 419 ぶり照り焼き&かぼちゃ煮物

加熱時間の目安　約23分　　加熱時間の目安　約23分

ぶり照り焼き
（ぶりのみそ照り焼き）

材料（4人分）

ぶりの切り身（1切れ約100gの物） ………… 4切れ

Ⓐ
- しょうゆ ………… 大さじ2
- 酒 ………… 大さじ1
- みりん ………… 大さじ2
- 砂糖 ………… 大さじ1
- みそ ………… 大さじ1

作りかた

❶ぶりの切り身の水分をふき取り、1切れを3等分して、合わせたⒶに30分～1時間付ける。

❷ペーパータオルでかるく汁気をふき取り、盛りつけたときに上になるほうを上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

ポテト洋風煮
（じゃがいもとベーコンの洋風煮）

材料（4人分）

じゃがいも ………… 中2個（300g）
玉ねぎ（薄切り） …… 小½個（約50g）
ベーコン（たんざく切り） ………… 50g

Ⓐ
- スープ（固形スープの素½個を溶く） ………… カップ¾
- しょうゆ ………… 小さじ½

バター ………… 小さじ1

作りかた

❶じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップに包む。根菜の下ゆで 仕上がり調節 やや弱 で加熱し、熱いうちに皮をむき、ひとくち大に切る。➔P.66,67

❷容器に①と玉ねぎ、ベーコンを入れ、合わせたⒶとバターを加えて、オーブンシートで落としぶた（オーブンとレンジの2段のコツ ➔P.285）をする。

❸加熱後、かるくかき混ぜる。

「根菜の下ゆで の使いかた」➔P.66,67

かぼちゃ煮物
（かぼちゃのごま煮）

材料（4人分）

かぼちゃ ………… 300g

Ⓐ
- だし汁 ………… カップ¾
- 白すりごま ………… 大さじ1
- しょうゆ ………… 小さじ1
- 砂糖 ………… 大さじ1
- みりん ………… 大さじ1
- 塩 ………… 少々

作りかた

❶かぼちゃは3cm角に切り、皮をところどころむき、面取りする。

❷容器に①を入れ、合わせたⒶを加える。
オーブンシートで落としぶた（オーブンとレンジの2段のコツ ➔P.285）をする。

❸加熱後、かるくかき混ぜる。

オート 420 さば焼き物&さつまいも煮物

加熱時間の目安　約22分

オート 421 さば焼き物&かぼちゃ煮物

加熱時間の目安　約22分

さば焼き物
（さばの柚香焼き）

魚料理（上）

材料（4人分）

さばの切り身（3枚におろした物、1切れ約200gの物） ………… 2切れ

Ⓐ
- しょうゆ ………… 大さじ2
- 酒 ………… 大さじ2
- みりん ………… 大さじ1
- ゆず（薄い輪切りにする） ………… ½個

作りかた

❶さばの切り身は1枚を4等分して、皮目に切り込みを入れ、合わせたⒶに30分～1時間つける。

❷ペーパータオルでかるく汁気をふき取り、盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

さつまいも煮物
（さつまいものレモン煮）

材料（4人分）

さつまいも ………… 300g

Ⓐ
- 水 ………… カップ¾
- 砂糖 ………… 80g

レモン（薄切り） ………… ½個

作りかた

❶さつまいもは皮をむき、1cmの輪切りにし、水にさらしておく。

❷容器に水気を切った①を入れ、合わせたⒶとレモンを加える。
オーブンシートで落としぶた（オーブンとレンジの2段のコツ ➔P.285）をする。

❸加熱後、かるくかき混ぜる。

かぼちゃ煮物
（かぼちゃのごま煮）

材料・作りかたは ➔P.284 を参照します。

オーブンとレンジの2段のコツ

●**容器は**
直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cmの広口の耐熱ガラスボウルが適しています。

●**材料は**
大きさをなるべくそろえて切ってください。

●**ラップやふたはしないで**
煮つめるのでラップやふたはしません。

●**落としぶたをする**
オーブンシートを容器の大きさよりひとまわり小さい丸形に切り、中央に十文字の切り込みを入れた物をのせて加熱します。

●**野菜料理のアクは**
加熱後に取り除きます。

●**野菜料理のスープは多めに**
スープの量は、材料がかぶるくらいの量にします。

●**野菜料理で煮えにくい材料は**
火が通りやすい容器の底に入れてください。

●**一度に作れる分量は**
〔肉と野菜〕〔魚と野菜〕〔揚げ物と野菜〕は表示の分量の0.8～1.3倍量です。
〔肉とソース〕〔ごはん物とスープ〕は表示の分量の0.5倍～表示の分量です。

●**追加加熱 は**
肉料理の焼きが足りなかった場合に行います。加熱後、野菜料理を取り出し、追加加熱 で様子を見ながら加熱します。フライの場合は裏返してから加熱してください。
野菜料理の追加加熱は肉料理を取り出し、レンジ 500W（➔P.72,73）で様子を見ながら加熱してください。

●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
野菜料理を取り出したあと、肉料理は グリル（➔P.75）で、フライの場合は裏返して オーブン 予熱なし 1段 200℃（➔P.78）で様子を見ながら加熱してください。

オート 422 たらムニエル&ポテト洋風煮

加熱時間の目安　約23分

たらムニエル
（たらのカレームニエル）

材料（4人分）

生だらの切り身（1切れ約100gの物）… 4切れ
塩、こしょう ………… 各少々

Ⓐ
- カレー粉 ………… 小さじ1
- 小麦粉（薄力粉） ………… 大さじ3

バター（ レンジ 200W 約1分30秒 で加熱して溶かす） ………… 20g

作りかた

❶たらの切り身の水気をふき取り、1切れを3等分して、全体に塩、こしょうをしてⒶをふる。

❷盛りつけたときに上になる方を上にして、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、全体に溶かしバターをふりかける。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

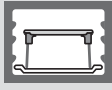
ポテト洋風煮
（じゃがいもとベーコンの洋風煮）

材料・作りかたは ➔P.284 を参照します。

オーブンとレンジの2段〔揚げ物と野菜〕

オート調理

セットメニュー・2品同時　レンジ オーブン
オーブンとレンジの2段

鶏手羽中揚げ＆厚揚げ煮物
鶏手羽中揚げ＆ホットサラダ
魚フライ＆厚揚げ煮物
魚フライ＆ブロッコリーの煮物
肉巻きフライ＆ホットサラダ
➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート

給水タンク
空

〔揚げ物と野菜〕の2段調理の手順

例：鶏手羽中揚げ＆厚揚げ煮物の場合

①揚げ物料理（上）から**鶏手羽中揚げ（鶏手羽中のピリ辛揚げ）**を選び、野菜料理（下）から**厚揚げ煮物（厚揚げときのこの煮物）**を選んで準備する。

②取り外したテーブルプレートの中央に用意した**厚揚げ煮物**が入った容器を置く。

脚を開いたグリル皿に用意した**鶏手羽中揚げ**をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。

③ セットメニュー・2品同時 ▶ オーブンとレンジの２段 ▶ 鶏手羽中揚げ＆厚揚げ煮物 で加熱する。

肉料理（上）と野菜料理（下）の2段調理

オート423 鶏手羽中揚げ＆厚揚げ煮物

加熱時間の目安　約25分

オート424 鶏手羽中揚げ＆ホットサラダ

加熱時間の目安　約25分

鶏手羽中揚げ
（鶏手羽中のピリ辛揚げ）

材料（4人分）

鶏手羽中（1本約25gの物）…… 16本
Ⓐ
- しょうゆ …………………… 大さじ2
- 酒 ………………………… 大さじ1
- ごま油 …………………… 小さじ1
- 豆板醤 …………………… 小さじ1
- はちみつ ………………… 小さじ1
- しょうが（すりおろす） ……… 小さじ1
- にんにく（すりおろす） ……… 小さじ1
- 白ごま …………………… 大さじ1
- こしょう …………………… 少々

片栗粉 ………………………… 大さじ1

作りかた

❶鶏手羽中はⒶにつけ込み、15分以上おく。
❷①の汁気をかるく切っておき、ポリ袋（市販）に片栗粉を入れ、そこへ鶏手羽中を加えてもみ込むようにしてまぶす。
❸②の鶏手羽中を袋から取り出して余分な片栗粉をたたいて落とし、皮を上にして脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

揚げ物料理（上）

厚揚げ煮物
（厚揚げときのこの煮物）

材料（4人分）

厚揚げ ……………………………… 300g
しめじ、まいたけなどお好みのきのこ（小房に分ける） ……………………………… 100g
Ⓐ
- だし汁 ………………… カップ¾
- しょうゆ ……………… 小さじ1½
- みりん ………………… 大さじ1
- 塩 …………………………… 少々

作りかた

❶厚揚げは湯通しして、油抜きをし、タテ半分に切ってから、2cm厚さに切る。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①ときのこを入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた（オーブンとレンジの2段のコツ ➔P.285）をする。
❸加熱後、かるくかき混ぜる。

ホットサラダ
（キャベツのホットサラダ）

材料（4人分）

Ⓐ
- キャベツ（ひとくち大に切る） … 300g
- 赤パプリカ、黄パプリカ（せん切り） … 各25g
- コーン（缶詰） ………………… 30g
- ハム（半分に切って1cm幅に切る） ……………………………… 2枚

スープ（固形スープの素½個を溶く） ……………………………… カップ½
Ⓑ
- 酢 ………………… 大さじ1～1½
- オリーブ油 ……………… 大さじ1
- 塩、こしょう ……………… 各少々

作りかた

❶容器にⒶを入れ、スープを加えて、オーブンシートで落としぶた（オーブンとレンジの2段のコツ ➔P.285）をする。
❷加熱後、Ⓑのドレッシングをかけ、かるくかき混ぜる。

オート425 魚フライ＆厚揚げ煮物

加熱時間の目安　約27分

オート426 魚フライ＆ブロッコリーの煮物

加熱時間の目安　約27分

魚フライ
（白身魚のひとくちフライ）

材料（4人分）

白身魚の切り身（1切れ約100gの物）… 4切れ
塩、こしょう ………………………… 各少々
煎りパン粉 ➔P.188（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る） ……………………………… 適量
小麦粉（薄力粉） ……………… 大さじ2
卵（溶きほぐす） ……………………… 1個

揚げ物料理（上）

作りかた

❶白身魚は、水気をふき取り、骨を抜き、1切れを3等分に切り、全体に塩、こしょうをする。
❷①に小麦粉、卵、煎りパン粉の順に付ける。
❸②を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

厚揚げ煮物
（厚揚げときのこの煮物）

材料・作りかたは ➔P.286 を参照します。

ブロッコリーの煮物
（ブロッコリーの簡単煮）

材料（4人分）

ブロッコリー ………………………… 200g
プチトマト（へたを取る） ……… 100g
ベーコン（1cm幅に切る） ………… 2枚
Ⓐ
- スープ（固形スープの素½個を溶く） ……………………………… カップ¾
- しょうゆ ………………… 小さじ½
- 白ワイン ………………… 大さじ1
- 塩、こしょう ……………… 各少々

作りかた

❶ブロッコリーは小房に分け、塩水につけてアク抜きする。
❷容器に水気を切った①とプチトマト、ベーコンを入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた（オーブンとレンジの2段のコツ ➔P.285）をする。
❸加熱後、かるくかき混ぜる。

オート427 肉巻きフライ＆ホットサラダ

加熱時間の目安　約30分

肉巻きフライ
（豚肉の巻きフライ）

材料（4人分）

豚ロース肉（薄切り） …………… 12枚
塩、こしょう ………………………… 各少々
Ⓐ
- にんじん（5cm長さの棒状に切る） ……………………………… 60g
- さやいんげん（5cm長さに切る） ……………………………… 60g

煎りパン粉 ➔P.188（パン粉60g、オリーブ油またはひまわり油大さじ1強で作る） ……………………………… 適量
小麦粉（薄力粉） ……………… 大さじ2
卵（溶きほぐす） ……………………… 1個

揚げ物料理（上）

ホットサラダ
（キャベツのホットサラダ）

材料・作りかたは ➔P.286 を参照します。

作りかた

❶Ⓐを合わせてラップで包み、葉・果菜の下ゆで で加熱し12等分にしておく。➔P.66,67
❷豚肉は広げてかるく塩、こしょうし、①をその上にのせて巻く。
❸②に小麦粉、卵、煎りパン粉の順に付ける。
❹③を脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べる。

〔ひとくちメモ〕
●豚ロース肉を牛肉に換えたり、にんじん、いんげんをえのきだけやアスパラなど好みの野菜に換えてもよいでしょう。
「葉・果菜の下ゆで の使いかた」➔P.66,67

オーブンとレンジの2段〔肉とソース〕

オート調理

セットメニュー・2品同時 ／ オーブンとレンジの2段　レンジ　オーブン

ハンバーグ&デミグラスソース
ハンバーグ&トマトソース
豆腐ハンバーグ&きのこソース
ポークソテー&デミグラスソース
ポークソテー&きのこソース

➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク　空

〔肉とソース〕の2段調理の手順

例：ハンバーグ&デミグラスソースの場合

①肉料理（上）から**ハンバーグ（チーズインハンバーグ）**を選び、ソース（下）から**デミグラスソース（簡単デミグラスソース）**を選んで準備する。
②取り外したテーブルプレートの中央に用意した**デミグラスソース**が入った容器を置く。
脚を開いたグリル皿に用意した**ハンバーグ**をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
③ セットメニュー・2品同時 ▶ オーブンとレンジの2段 ▶ ハンバーグ&デミグラスソース で加熱する。

肉料理（上）とソース（下）の2段調理

オート428 ハンバーグ&デミグラスソース

加熱時間の目安　約25分

ハンバーグ
（チーズインハンバーグ）

肉料理（上）

材料（4人分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）……中½個（約100g）
- バター……15g

Ⓑ
- 合びき肉……300g
- パン粉……カップ½（約20g）
- 牛乳……大さじ3
- 卵……1個
- 塩……小さじ½弱
- こしょう、ナツメグ……各少々

プロセスチーズ（1cm角に切り、8等分する）……60g

作りかた

❶耐熱容器にⒶを入れ レンジ 800W 約1分50秒 で加熱する。あら熱を取りⒷを加えてよく混ぜ8等分する。➔P.72,73
❷手にサラダ油（分量外）をつけ、①を片手に数回たたきつけて空気を抜き、中にチーズを包み込むように丸くして、厚さ1.5～2cmの平らな形にする。
❸②を脚を開いたグリル皿に並べる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

デミグラスソース
（簡単デミグラスソース）

ソース（下）

材料（4人分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）……中½個（約100g）
- しめじ（石づきを取り小房に分ける）、エリンギ（3cm長さの薄切り）……合わせて150g
- バター……大さじ1

グリンピース（缶詰）……20g

Ⓑ
- デミグラスソース（缶詰）…150g
- 水……カップ½
- 固形スープの素……½個
- 赤ワイン……大さじ2
- トマトケチャップ……大さじ1
- ウスターソース……大さじ½
- ローリエ……1枚
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶容器にⒶを入れ レンジ 600W 約3分30秒 で加熱し、かき混ぜる。➔P.72,73
❷①にグリンピースとⒷを加えて、オーブンシートで落としぶたを（**オーブンとレンジの2段のコツ**➔P.285）をする。
❸加熱後、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

オート429 ハンバーグ&トマトソース

加熱時間の目安　約25分

トマトソース
（野菜トマトソース）

ソース（下）

材料（4人分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）……中½個（約100g）
- にんにく（みじん切り）……1片
- ベーコン（1cm角に切る）……3枚
- オリーブ油……小さじ2

赤パプリカ（1cm角に切る）……¼個（約40g）
黄パプリカ（1cm角に切る）……¼個（約40g）
マッシュルーム（缶詰、薄切り）…小1缶（約50g）

Ⓑ
- ホールトマト（缶詰、あらくきざむ）…150g
- 水……80mL
- 固形スープの素……1個
- ローリエ……1枚
- 塩、こしょう……各少々

作りかた

❶容器にⒶを入れ レンジ 800W 約1分50秒 で加熱する。➔P.72,73
❷①にその他の野菜とⒷを加えて、オーブンシートで落としぶたを（**オーブンとレンジの2段のコツ**➔P.285）をする。
❸加熱後、かき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

オート430 豆腐ハンバーグ&きのこソース

加熱時間の目安　約25分

豆腐ハンバーグ
（豆腐入りハンバーグ）

材料（4人分）

Ⓐ
- 玉ねぎ（みじん切り）……中½個（約100g）
- バター……15g

Ⓑ
- 合びき肉……200g
- 木綿豆腐……⅓丁（約100g）
- ひじき（乾燥した物）……10g
- パン粉……カップ½（約20g）
- 牛乳……大さじ3
- 卵（溶きほぐす）……1個
- 塩……小さじ½弱
- こしょう、ナツメグ……各少々

作りかた

❶耐熱容器にⒶを入れ レンジ 800W 約1分50秒 で加熱する。豆腐は皿にのせて レンジ800W 約50秒 で加熱し、水切りする。ひじきは水につけて戻す。➔P.72,73
❷①を容器に入れ、Ⓑも加えてよく混ぜ、4等分する。
❸手にサラダ油（分量外）をつけ、②を片手に数回たたきつけて空気を抜き、厚さ1.5～2cmの小判形にして中央をくぼませる。
❹③を脚を開いたグリル皿に並べる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

きのこソース
（和風きのこソース）

材料（4人分）

しめじ……150g
えのきだけ……150g

Ⓐ
- だし汁……カップ1
- しょうゆ……大さじ1½
- みりん……大さじ1½
- 酒……大さじ1
- しょうが汁……小さじ1

Ⓑ
- 片栗粉……小さじ2
- 水……10mL

作りかた

❶しめじは石づきを切り、小房に分ける。えのきだけは根元を切り、2つに切る。
❷大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①を入れ、合わせたⒶを加えて、オーブンシートで落としぶた（**オーブンとレンジの2段のコツ**➔P.285）をする。
❸加熱後、Ⓑを加えよくかき混ぜ、とろみを付ける。

オート431 ポークソテー&デミグラスソース

加熱時間の目安　約25分

オート432 ポークソテー&きのこソース

加熱時間の目安　約25分

ポークソテー

材料（4人分）

豚ロース肉（厚さ1cm、1枚約100gの物）……4枚
塩、こしょう……各少々
小麦粉（薄力粉）……適量
オリーブ油……大さじ1～2

作りかた

❶豚ロース肉は筋切りをしてかるくたたいておく。塩、こしょうをして5分程おき、小麦粉をかるくまぶす。
❷①を脚を開いたグリル皿に並べ、全体にオリーブ油をふりかける。

デミグラスソース
（簡単デミグラスソース）

材料・作りかたは➔P.288を参照します。

きのこソース
（和風きのこソース）

材料・作りかたは上記参照します。

オーブンとレンジの2段〔ごはん物とスープ〕

オート調理

セットメニュー・2品同時 レンジ
オーブンとレンジの2段 オーブン

焼きおにぎり&さけのかす汁
焼きおにぎり&チャウダー
キムチチャーハン&中華風スープ
チキンライス&チャウダー
チキンライス&中華風スープ

➔P.70

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる）
テーブルプレート
給水タンク 空

〔ごはんものとスープ〕の2段調理の手順

例：焼きおにぎり&さけのかす汁の場合

①ごはん物（上）から**焼きおにぎり**を選び、スープ（下）から**さけのかす汁**を選んで準備する。
②取り外したテーブルプレートの中央に用意した**さけのかす汁**が入った容器を置く。
脚を開いたグリル皿に用意した**焼きおにぎり**をのせテーブルプレートに置き、加熱室底面にセットする。
③ セットメニュー・2品同時 ▶ オーブンとレンジの2段 ▶ 焼きおにぎり&さけのかす汁 で加熱する。

ごはん物（上）とスープ（下）の2段調理

オート 433 焼きおにぎり&さけのかす汁

加熱時間の目安　約26分

焼きおにぎり

材料（4人分）
冷やごはん……………………… 600g
Ⓐ しょうゆ ……………… 大さじ½
Ⓐ 砂糖 ……………………… 小さじ½
Ⓐ みりん ………………… 小さじ½

作りかた

❶冷やごはんを8等分しおにぎりを作る。
❷①をオーブンシートを敷いて脚を開いたグリル皿に並べ、表面に合わせたⒶを塗る。

〔ひとくちメモ〕
•Ⓐはみそ大さじ1、砂糖小さじ½、酒小さじ1を合わせた物でも代用できます。

さけのかす汁

スープ（下）

材料（4人分）
Ⓐ 生ざけ切り身（1切れ約80gの物、ひとくち大に切る） ………………… 2切
Ⓐ 大根（5mm厚さのいちょう切り）　50g
Ⓐ にんじん（5mm厚さのいちょう切り） ………………………… 50g
Ⓐ 玉ねぎ（ひとくち大に切る） …… 50g
Ⓐ じゃがいも（ひとくち大に切る）… 50g
油揚げ（湯通しして細切り） ………… ½枚
生しいたけ（石づきを取り4つに切る）… 2枚
Ⓑ だし汁 …………………… カップ3
Ⓑ 酒かす ……………………… 40g
Ⓑ みそ ………………… 大さじ2〜3
Ⓑ しょうゆ ………………… 小さじ1

作りかた

❶容器にⒶを入れ レンジ 600W 約3分30秒 で加熱し、かるくかき混ぜる。➔P.72,73
❷耐熱容器に酒かすとだし汁大さじ2を加え、レンジ 500W 約40秒 で加熱し溶いておく。①に油揚げ、しいたけ、合わせたⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた（**オーブンとレンジの2段のコツ**➔P.285）をする。
❸加熱後、かるくかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

オート 434 焼きおにぎり&チャウダー

加熱時間の目安　約26分

チャウダー
（ほたてとかぶのチャウダー）

材料（4人分）
Ⓐ ほたて貝柱（厚みを半分にし、4つに切る） ………………………… 4個
Ⓐ かぶ（茎を少し残して葉を切り落とし、皮をむいて6つに切る） ……………… 2個（約120g）
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り） ……………… 50g
Ⓐ しめじ …………………… 100g
Ⓐ バター ……………… 大さじ½
Ⓑ 水 ……………………… カップ1½
Ⓑ 固形スープの素 ……………… 1個
Ⓑ 塩、こしょう……………… 各少々
Ⓒ 牛乳 …………………… カップ1½
Ⓒ 片栗粉 …………………… 大さじ1

作りかた

❶容器にⒶを入れてラップをし レンジ 800W 約3分 で加熱し、かるくかき混ぜる。➔P.72,73
❷①にⒷを加えて、オーブンシートで落としぶた（**オーブンとレンジの2段のコツ**➔P.285）をする。
❸加熱後合わせたⒸを加え、レンジ 800W 約2分 で加熱し、かるくかき混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

オート 435 キムチチャーハン&中華風スープ

加熱時間の目安　約25分

キムチチャーハン

ごはん物（上）

材料（4人分）
ごはん……………………………… 600g
白菜キムチ（あらくきざむ） …… 200g
Ⓐ 豚薄切り肉（ひとくち大に切る）…100g
Ⓐ 塩、こしょう ……………… 各少々
Ⓐ ごま油……………………… 大さじ1
小ねぎ（きざむ） ……………………… 15g
卵 ………………………………………… 2個
Ⓑ しょうゆ…………………… 小さじ1
Ⓑ 塩、こしょう……………… 各少々

作りかた

❶卵は耐熱コップに割り入れ、はしでよくかき混ぜ、レンジ 500W 約1分50秒 で加熱し、途中ふくらんできたら手早く混ぜ、再び加熱し、半熟状のいり卵にしておく。➔P.72,73
❷深めの容器にⒶを入れラップをして、レンジ 800W 約1分30秒 で加熱し、ごはん、キムチ、小ねぎ、①、Ⓑを加え混ぜる。
❸②を脚を開いたグリル皿に広げ、加熱後混ぜ合わせる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

中華風スープ
（あさりとキャベツの中華風スープ）

材料（4人分）
あさり（殻付き） ……………… 約200g
キャベツ（ひとくち大に切る）…… 150g
Ⓐ 水 ……………………… カップ3
Ⓐ にんにく（すりおろす） ……… ½片
Ⓐ 鶏がらスープの素（顆粒） … 小さじ1
Ⓐ しょうゆ………………… 小さじ1

作りかた

❶あさりは3%の食塩水（分量外）に約3時間から半日くらい、暗く涼しい場所において、砂をはかせる。

❷容器に、殻と殻をこすり合わせてよく洗ったあさりとキャベツとⒶを入れて、オーブンシートで落としぶた（**オーブンとレンジの2段のコツ**➔P.285）をする。
❸加熱後、かるくかき混ぜる。

オート 436 チキンライス&チャウダー

加熱時間の目安　約25分

オート 437 チキンライス&中華風スープ

加熱時間の目安　約25分

チキンライス

ごはん物（上）

材料（4人分）
ごはん……………………………… 600g
Ⓐ 鶏もも肉（1cm角切り） ……… 100g
Ⓐ 玉ねぎ（みじん切り） ………… 100g
Ⓐ ピーマン（1cm角切り） ………… 10g
Ⓐ 赤パプリカ（1cm角切り） ……… 10g
Ⓐ 黄パプリカ（1cm角切り） ……… 10g
Ⓐ マッシュルーム（缶詰、薄切り） ………………… 小1缶（約50g）
Ⓐ バター …………………… 大さじ1
Ⓐ 塩、こしょう……………… 各少々
トマトケチャップ …………… 大さじ5
固形スープの素……………………½個

作りかた

❶深めの容器にⒶを入れ、レンジ 800W 約3分30秒 で加熱し、トマトケチャップ、固形スープの素を加え混ぜる。➔P.72,73
❷①にごはんを加え、混ぜ合わせる。
❸②を脚を開いたグリル皿に広げ、加熱後混ぜ合わせる。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

チャウダー
（ほたてとかぶのチャウダー）

材料・作りかたは➔P.290を参照します。

中華風スープ
（あさりとキャベツの中華風スープ）

材料・作りかたは上記参照

下ごしらえ・あたためコース（下ごしらえ）

応用 020 ほうれん草のおひたし

材料（4人分）
ほうれん草 ……………………… 200g
糸がつお、しょうゆ ………… 各適量

作りかた

❶ほうれん草は洗ってかるく水気を切り、根元の太い物は十文字に切り込みを入れる。

❷葉先と根元を交互にしてラップでピッタリ包む。

❸ 葉・果菜の下ゆで で加熱し、水に取ってアク抜きと色止めをする。器に盛り、糸がつおをのせ、しょうゆを添える。

応用 020 もやしのナムル

加熱時間の目安　約3分

材料（4人分）
もやし ……………………………… 200g
ピーマン（せん切り） ……………… 1個
赤パプリカ（せん切り） ………… 小1個
Ⓐ しょうゆ、酢 ………… 各大さじ1
　 砂糖、ごま油 ………… 各小さじ1

作りかた

❶もやしとピーマン、赤パプリカを合わせてラップで包み 葉・果菜の下ゆで で加熱し、水気を切る。
❷混ぜ合わせたⒶで①をあえる。

応用 020 キャベツの酢漬け

加熱時間の目安　約2分

材料（4人分）
キャベツ（ひとくち大に切る） …… 200g
Ⓐ 酢 ……………………………… 大さじ2
　 しょうゆ ………………… 大さじ1
　 砂糖、ごま油 ……… 各小さじ½
　 ラー油、赤とうがらし（乾燥、小口切り）
　 ……………………………………各少々

作りかた

❶キャベツをラップで包み 葉・果菜 の下ゆで で加熱し、水気を切る。
❷容器にⒶを合わせて入れ レンジ 800W 20～30秒 で加熱して冷まし、①を入れてあえ、冷蔵室で冷やす。➔P.72,73
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

応用 020 白菜のナムル

もやしの換わりに白菜（200g）を、もやしのナムル調味料Ⓐであえる。

応用 020 白菜の酢漬け

キャベツの換わりに白菜（200g）を、キャベツの酢漬け調味料Ⓐであえる。

ゆでたほうれん草を使って

ほうれん草のごまあえ

ゆでたほうれん草（約200g）を白すりごま（大さじ2）、砂糖、しょうゆ（各大さじ2）、塩少々であえる。

ほうれん草のソテー

ゆでたほうれん草（約200g）を容器に入れ、細くちぎったバター（大さじ1）、塩、こしょう（各少々）をのせて レンジ 800W 約50秒 で加熱してかき混ぜる。➔P.72,73
「レンジ加熱の使いかた」➔P.72,73

応用 020 応用 021 イタリアンサラダ

加熱時間の目安　約9分

材料（4人分）
さやいんげん …………………… 200g
じゃがいも ………大2個（約400g）
サラミソーセージ（薄切り）……… 12枚
プロセスチーズ（1cm角切り） …. 60g
スタッフドオリーブ（薄切り）…. 12個
Ⓐ アンチョビー（みじん切り）… 8枚
　 玉ねぎ（みじん切り）‥ ¼個（約50g）
　 パセリ（みじん切り）……… 大さじ1
　 レモン汁 ……………… 大さじ1
　 こしょう ……………………… 少々
オリーブ油 ………………… カップ½
レモン（くし形切り）……………… 適量

作りかた

❶ さやいんげんはへたを取り、長い物は半分に切ってラップで包み 葉・果菜の下ゆで で加熱してざるに取る。
❷ じゃがいもはきれいに洗い、皮ごとラップで包む。

根菜の下ゆで で加熱し、熱いうちに皮をむき、厚さ1cmの半月切りにする。
❸ ボウルにⒶを入れ、かき混ぜながらオリーブ油を加えてドレッシングを作る。
❹ 材料すべてを③のドレッシングであえて皿に盛り、レモンを飾る。

応用 021 ポテトサラダ

材料・作りかた

さいの目に切ったじゃがいも（中2個分）とにんじん（小1本分）をそれぞれラップで包み 根菜の下ゆで で加熱し、きゅうりのさいの目切り（1本分）と合わせ、マヨネーズ（適量）と塩、こしょう（各少々）であえる。

応用 020 野菜サラダ

加熱時間の目安　約6分

材料（4人分）
カリフラワー…………………… 200g
ブロッコリー ………………… 100g
アスパラガス …………1束（200g）
ピーマン、赤パプリカ ……… 各1個
ブラックオリーブ ……………… 少々
好みのドレッシング …………… 適量

作りかた

❶ カリフラワーとブロッコリーはそれぞれ小房に分け、塩水に付けてアク抜きしてからラップで包み 葉・果菜の下ゆで で加熱し、水に取って色止めをする。

❷ アスパラガスは固い部分を切り取り、葉先と根元を交互にしてラップで包み 葉・果菜の下ゆで で加熱し、水に取って色止めをする。
❸ ゆでた野菜を盛り合わせてピーマン、赤パプリカやオリーブを散らし、好みのドレッシングを添える。

応用 021 酢ごぼう

加熱時間の目安　約7分

材料（4人分）
ごぼう ……………………………… 200g
Ⓐ 白すりごま ……………… 大さじ3
　 酢、砂糖 ………… 各大さじ1½
　 しょうゆ、みりん …. 各大さじ½
　 塩 ……………………………… 少々

作りかた

❶ごぼうは包丁の背で皮をこそげ取り、5cm長さに切って酢水に付ける。酢（分量外）をふりかけてラップで包み、根菜の下ゆで で加熱し、塩少々（分量外）をふる。
❷混ぜ合わせたⒶでごぼうをあえ、器に盛り、青のり粉（分量外）をふる。

ゆでたごぼうを使って

ごぼうサラダ

ゆでたごぼう（約200g）をマヨネーズ（大さじ2）と白ごま（適量）、塩、こしょう（各少々）であえる。

葉・果菜、根菜のコツ

●料理に合わせた下ごしらえを
葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。

根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。

●材料に合ったアク抜きを
ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

●水気を切らずにラップでぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱
皿などは使いません。

● 追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは
レンジ 800W で様子を見ながら加熱します。➔P.72,73

下ごしらえ・あたためコース(あたためコース)

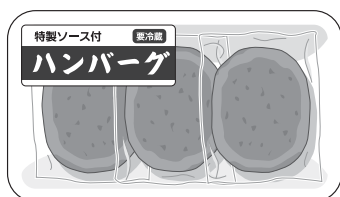
オート調理

あたためコース
パリッとあたため(冷蔵)
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
グリル皿(脚を開く・上段用フラップを閉じる)
テーブルプレート
給水タンク 満水

→P.58、59

●掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

応用011 ハンバーグ、チキンステーキ

加熱時間の目安　200g　で約12分

材料
市販の調理済みハンバーグ(チルド)
……………………………2～6個
または、市販の調理済みチキンステーキ(チルド)
……………………………2～6個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ハンバーグ、またはチキンステーキの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き あたためコース ▶ パリッとあたため(冷蔵) で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● ソースが付いているときは、加熱後にかけます。

応用011 さつま揚げ

加熱時間の目安 300g　で約13分

材料
さつま揚げ ……………200～600g

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ さつま揚げの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き あたためコース ▶ パリッとあたため(冷蔵) で加熱する。

応用011 厚揚げ

加熱時間の目安 300g　で約13分

材料
厚揚げ………2～4枚(300～600g)

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 厚揚げの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き あたためコース ▶ パリッとあたため(冷蔵) で加熱する。

応用011 焼き魚、うなぎのかば焼き

加熱時間の目安　200gで約11分

材料
焼き魚(市販品および手作りの物)
……………………………2～4切れ
または、うなぎのかば焼き…… 2くし

作りかた
❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ 焼き魚またはうなぎのかば焼きの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き、あたためコース ▶ パリッとあたため(冷蔵) で加熱する。うなぎのかば焼きは、仕上がり調節を 弱 にして加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● うなぎのかば焼きのたれは盛りつけてからかけます。

パリッとあたため(冷蔵)、パリッとあたため(冷凍) のコツ

●**一度に加熱できる分量は**
2人分(約200g)～6人分までです。(この分量以外のオート調理ではできません)

●**グリル皿の中央に寄せて置く**
2個以上を加熱するときは、グリル皿の中央に寄せて並べます。

●**冷めた天ぷら、揚げ物(コロッケ、フライ)のあたためは**
6天ぷらあたため で、あたためます。

●**追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
グリル で様子を見ながら加熱します。
→P.75

●**市販のチルド食品・冷凍のお総菜のあたためかた** →P.52、53

オート調理

あたためコース
パリッとあたため(冷凍)
レンジ
オーブン
過熱水蒸気
グリル
グリル皿(脚を開く・上段用フラップを閉じる)
テーブルプレート
給水タンク 満水

→P.58、59

●掲載している食品のパッケージイラストはイメージ図です。

応用012 冷凍焼きおにぎり

加熱時間の目安　200g　で約12分

材料
冷凍焼きおにぎり ………… 4～10個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷冷凍焼きおにぎりの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き あたためコース ▶ パリッとあたため(冷凍) で加熱する。

応用012 冷凍フライ、ナゲット

加熱時間の目安　200g　で約12分

材料
冷凍フライ、チキンナゲット(揚げ調理済みの物)
……………………………200～400g

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷冷凍フライ、チキンナゲットの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き あたためコース ▶ パリッとあたため(冷凍) で加熱する。

応用012 冷凍たこ焼き

加熱時間の目安　200g　で約12分

材料
冷凍たこ焼き …………… 10～20個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷冷凍たこ焼きの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き あたためコース ▶ パリッとあたため(冷凍) で加熱し、ソースをかける。

応用012 冷凍ハンバーグ

加熱時間の目安　200g　で約12分

材料
冷凍ハンバーグ(ミニサイズ) … 9～18個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷冷凍ハンバーグの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き あたためコース ▶ パリッとあたため(冷凍) で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● ソースがついているときは加熱後にかけます。ソースをかけて加熱するとはじける場合があります。

応用012 冷凍春巻き

加熱時間の目安　200g　で約8分
仕上がり調節 弱

材料
冷凍春巻き(揚げ調理済みの物)……8～12個

作りかた
❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷冷凍春巻きの包装を外し、オーブンシートを敷いた脚を開いたグリル皿の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き あたためコース ▶ パリッとあたため(冷凍) 仕上がり調節 弱 で加熱する。

〔ひとくちメモ〕
● 揚げていない冷凍春巻きのときは仕上がり調節 中 で焼き上げます。
● 好みに応じて、加熱前に油を表面に塗ってもよいでしょう。

⚠ 注意

パリッとあたため(冷蔵)、パリッとあたため(冷凍) で少量の食品を加熱しない（焦げることがあります。)
1個約200g未満の物は、個数を増やし約200g以上にして加熱します。

オート調理

あたためコース 牛乳 ➔P.56、57 あたためコース わがや流 牛乳 ➔P.60～63 レンジ

テーブルプレート 給水タンク 空

応用 003 応用 016 **牛乳のあたため**

加熱時間の目安
（200mL）
約1分30秒

作りかた

牛乳はマグカップまたはコップに入れて あたためコース ▶ 牛乳 であたためる。

〔ひとくちメモ〕

- 牛乳のあたためのコツ ➔P.57
  わがや流あたため ➔P.60～63

オート調理

あたためコース 酒かん ➔P.56、57 あたためコース わがや流 酒かん ➔P.60～63 レンジ

テーブルプレート 給水タンク 空

応用 004 応用 017 **酒かん**

加熱時間の目安（徳利・130mL）30～40秒
（コップ・180mL）50秒～1分

お酒はコップまたは徳利に入れて あたためコース ▶ 酒かん であたためる。

〔ひとくちメモ〕

- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下くらいまで入れます。
- びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあためます。

オート調理

あたためコース スチームあたため スチーム レンジ ➔P.58、59

テーブルプレート 給水タンク 満水

応用 006 **ごはんのあたため**

加熱時間の目安 1杯（約150g）約1分40秒

材料（1人分）

冷やごはん………… 1杯（約150g）

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ラップなどのおおいをしないで あたためコース ▶ スチームあたため であたためる。

応用 006 **お総菜のあたため**

加熱時間の目安 約200g 約2分30秒

材料（1～5人分）

シューマイや焼きそばなど
……………………… 100～500g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ラップなどのおおいをしないで あたためコース ▶ スチームあたため であたためる。

酒かんのコツ

- 1回にあたためられる分量は100～500mLです。
- テーブルプレートの中央に置いて加熱します。
- あたため では熱くなり過ぎます。
- 追加加熱 消灯後、仕上がりがぬるかったときは レンジ 800W であたため加減を見ながら加熱します。➔P.72,73

オート調理

あたためコース 天ぷらあたため オーブン 過熱水蒸気 グリル ➔P.58、59

グリル皿（脚を開く・上段用フラップを閉じる） テーブルプレート 給水タンク 満水

応用 003 **天ぷらのあたため**

加熱時間の目安 200g約15分

材料（1～4人分）

天ぷらまたはフライ… 100～500g

作りかた

❶給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷ラップなどの包装を外し、脚を開いたグリル皿の中央に重ならないように寄せて並べ、テーブルプレートに置き あたためコース ▶ 天ぷらあたため で加熱する。

天ぷらのあたためのコツ

- 冷凍の揚げ物はあたためることができません。
  パリッとあたため（冷凍）
  仕上がり調節 弱 で焼きます。
  ➔P.58
- 100g未満のあたためはできません。
  100g以上にするか、中段に黒皿をのせ 過熱水蒸気 オーブン 予熱無 180℃ で様子を見ながら加熱します。➔P.80
- 天ぷらなど加熱後に底面がベタつくときはペーパータオルなどで油分を取ります。

スチームあたためのコツ

- コツとポイント ➔P.59
- 冷凍のごはんや調理済み冷凍のお総菜は上手にあたたまりません。
  冷凍ごはんのあたためは 冷凍ごはん 、冷凍のお総菜のあたためは 解凍あたため で加熱します。

オート調理 加熱時間の目安 約17分

あたためコース 中華まんの あたため（冷蔵） スチーム レンジ ➔P.58、59

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

オート調理 加熱時間の目安 約20分

あたためコース 中華まんの あたため（冷凍） スチーム レンジ ➔P.58、59

グリル皿（脚を閉じる・上段用フラップを閉じる） グリル皿ふた テーブルプレート 給水タンク 満水

応用 009 **中華まんのあたため（冷蔵）**

応用 010 **中華まんのあたため（冷凍）**

材料（1個分）

中華まん（1個約100gの物）……1個

作りかた

❶ 給水タンクに満水ラインまで水を入れてセットする。
❷中華まんは底の紙以外の包装を外して脚を閉じたグリル皿の中央に寄せて置き、室温や冷蔵保存した肉まんは あたためコース ▶ 中華まんのあたため（冷蔵） で加熱し、冷凍保存した肉まんは あたためコース ▶ 中華まんのあたため（冷凍） で加熱する。

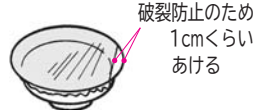
中華まんのあたためのコツ

- **加熱前の状態が固いときや、よりふっくら仕上げたいときは**
  加熱前に水をくぐらせたり、霧を吹いて加熱してください。
- **一度にあたためられる分量は**
  市販の室温や冷蔵、または冷凍保存した中華まんで1個（約100g）～4個（約400g）までです。
  1個当たり80～90gの物は2～4個、110～150gの物は1～2個まであたためられます。
- **グリル皿ふたを使う**
  ラップなどのおおいはしません。
- **あんまんは**
  仕上がり調節 やや弱 または 弱 にします。
- **食品メーカーや保存状態、形状によって仕上がり調節を上手に使い分けます。**
- **底に紙がついている物はそのままで**
  紙を付けたまま皿にのせて加熱します。
- **追加加熱 消灯後、加熱が足りなかったときは**
  皿に移し換えて スチーム レンジ で様子を見ながら加熱します。
  ➔P.79

手動 **ラーメン・ヌードル**（発泡スチロールカップまたは袋入り）

作りかた

❶カップまたは袋から麺を取り出して深めの陶磁器や耐熱性の容器に移す。
❷麺が水面から出ないように水（400～500mL）を入れて図のようにラップし、 レンジ 800W 3分30秒～4分30秒 で加熱する。
❸加熱後、よくかき混ぜ食品メーカーの指示に従って調味料を加えてよく混ぜる。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔P.72,73

応用 001 **カレー・丼物の具**（アルミパックのレトルト食品）

作りかた

❶パックまたは袋から具を取り出して深めの陶磁器や耐熱性の容器に移してかるくラップし、 あたためコース ▶ あたため で加熱する。
❷加熱後、よくかき混ぜる。

・おかゆなどは加熱後しばらくおくと柔らかくなります。
・いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入る物、カレーなどのとろみのある物は、飛び散ることがあります。
（丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。）

応用 001 **ごはん物**（真空パック食品）

作りかた

❶パックまたは袋からごはん類を取り出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからかるくラップし、 あたためコース ▶ あたため で加熱する。
❷加熱後、よくかき混ぜる。

・パックのまま加熱するときは、食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから、加熱室のテーブルプレートの中央に置いて手動調理（レンジ加熱）で加熱します。➔P.72,73
・加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。
・市販のおにぎりをあたためるとき ➔P.50

さくいん（あいうえお順）

さくいん

さくいん（あいうえお順）

さくいん（あいうえお順）

保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

保証書（別添）

保証書は、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

補修用性能部品の保有期間

当社はこの過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

修理を依頼されるときは 出張修理

➔ P.94~97 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、必ず電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

■連絡していただきたい内容

品名	日立過熱水蒸気オーブンレンジ
形名	（銘板に書いてあります）
お買い上げ日	年　月　日
故障の状況	（できるだけ具体的に）
ご住所	（付近の目印等も併せてお知らせください）
お名前	
電話番号	
訪問ご希望日	

※銘板は本体右側面にあります。

■保証期間中は
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

■保証期間が過ぎているときは
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。

- この過熱水蒸気オーブンレンジは、電源周波数が50Hz・60Hzどちらの地域でもご使用になれます。（部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔ P.11、15

ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

技術料	診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。

「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

修理などアフターサービスに関するご相談は
エコーセンターへ
TEL 0120−3121−68
FAX 0120−3121−87
（受付時間）9:00〜19:00(365日)
携帯電話、PHSからもご利用できます。

商品情報やお取り扱いについてのご相談は
お客様相談センターへ
TEL 0120−3121−11
FAX 0120−3121−34
（受付時間）9:00〜 17:30(月〜土)、9:00〜17:00(日・祝日)
年末年始は休ませていただきます。
携帯電話、PHSからもご利用できます。

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

この製品は、日本国内家庭用です。電源電圧や電源周波数の異なる海外では使用できません。また、アフターサービスもできません。

仕　様

電源		交流100V、50Hz－60Hz共用
電子レンジ	消費電力	1,450W
	高周波出力	1,000W、800W、600W、500W、200W相当、100W相当
	発振周波数	2,450MHz
グリル		消費電力1,350W（ヒーター1,300W）
オーブン		消費電力1,420W（ヒーター1,360W）
温度調節範囲		発酵、100～250℃、300℃ 300℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に250℃に切り替わります。
外形寸法		幅500×奥行449×高さ408mm
加熱室有効寸法		幅400×奥行322×高さ240mm
質量（重量）		約21kg
電源コードの長さ		約1.4m
消費電力量の目安		
区分名		F
電子レンジ機能の年間消費電力量		54.7kWh/年
オーブン機能の年間消費電力量		10.0kWh/年
年間待機時消費電力量		0.0kWh/年
年間消費電力量		64.7kWh/年

※高周波出力1,000Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「操作案内」表示時約2.5W)
※年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。(規定の除外項目を除く)　JIS C 0950 : 2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　**電話（　　）　－**

ご購入年月日　　**年　　月　　日**

愛情点検

●長年ご使用の過熱水蒸気オーブンレンジの点検を！

●過熱水蒸気オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際このようなことはありませんか	
	●電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。 ●ドアに著しいガタや変形がある。 ●スタートボタンを押しても食品が加熱されない。 ●自動的に切れないときがある。 ●焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花(スパーク)が出る。 ●過熱水蒸気オーブンレンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ●その他の異常や故障がある。

ご使用中止	
	故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

この過熱水蒸気オーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社
〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話(03)3502-2111

1-D7847-2A